الإنسان والروح

الطبعة الأولى - 1995

دار الطليعة الجديدة

سوريا - دمشق - ص.ب: 34494

هـ: 7775872

على الغلاف الأول تفصيل من لوحة للفنان سمير أبي راشد

إخراج: أمل محمد

صمم الغلاف: جمال سعيد

الإنسان والروح

حياة الإنسان في الجسد المادي وفي عالم الأفلاك

تأليف: يو.م.إيفانوف

ترجمة:

عاطف أبو جمرة فايز البرشة

تناولت تعاليم اليوغا عن الكارما[1] وعن وحدة كل ما هو كائن في الكون مسألة مكانة الإنسان في الكون بشكل موسع وعميق.

وقدم علماء القرن العشرين مساهمات كبرى في تطوير فهم هذه المسائل، واعتبر الأكاديمي فيرنادسكي ـ على سبيل المثال ـ أن الإنسان «النتاج الأعلى للتطور» وأنه «كائن كوني يتمتع بإمكانيات وقدرات كامنة لا حدود لها لتطوره الفردي والتاريخي».

ووفقاً لذلك فإن الانسان من حيث الأبعاد الانتربولوجية والإجتماعية والتاريخية لايزال بعيداً عن الكمال ـ (من حيث كتلته الأساسية) ـ وهو، بمعنى معين، كائن في حالة «تأزمية» ومع ذلك فإن ثمة مثلاً أعلى وهدفاً للإنسان الروحاني الأسمى، وهذا المثل هو الذي يدفع الإنسان في طريق الرقي.

وطرح فيرنادسكي أمام العلماء مهمة «إدخال علم الحياة بهذا الشكل أو ذاك ضمن لوحة البناء الكوني». وهذا العلم يجب أن يضم، في رأيه، الحياة والإنسان وعقله كظواهر أرضية وكونية.

وقد ساعد العالم تشجيفسكي في تحطيم تلك الصورة اللاعلمية عن العالم التي هي من الحيث الجوهر ذهنية وميتافيزيكية والتي تصوّر الإنسان والحياة وكأنهما منفصلان عن الفضاء والكون.

---

(1) ـ «الكارما» في العقيدة الهندوسية: «قانون الجزاء» الذي يثاب المخلوق بموجبه عن حسناته ويعاقب على سيئاته في أطوار تناسخه التالية.

وقد ركز في كتاباته حول الجانب الكوني الفضائي دون أن يفصل حياة الإنسان عن حياة الأرض. وقال في هذا الصدد: «إن الحياة ظاهرة فضائية أكثر منها أرضية، وتم إبداعها من تأثير ديناميكية الفضاء الإبداعية الخلاقة على مادة الأرض الخاملة، وهي مستمرة بفعل ديناميكية هذه القوى، وكل نبضة للجسم الحي متوافقة مع نبضة القلب الفضائي، الكوني الذي هو المحصلة والكبرى لسديميات النجوم، الشمس، الكواكب».

ومن خلال معالجته لمواد إحصائية كثيرة في بداية القرن العشرين بيّن أن أدوار الكوارث الطبيعية والأمراض الوبائية والمعدية متطابقة مع أدوار الفعالية الشمسية.

وقد بينت الأبحاث والتجارب اللاحقة إرتباط الجوانب البيولوجية والنفسية للحياة الأرضية مع الظواهر الفيزيائية للفضاء. وكما العقدة العصبية الشديدة الحساسية، فإن المحيط الحيوي (البيوسفير) بمجمله، وكل خلية حية دون استثناء يتجاوبان مع أية «معلومات كونية» (وهو اصطلاح أدخله فيرنادسكي) يوصلها إليهما «الكون الكبير» (انطلاقاً من القانون القديم: «كل ما يحدث في الأعلى يحدث في الأسفل كذلك» أو بعبارة أخرى: «إن قوانين الكون الكبير (الماكرو كوسموس) والكون الصغير (الميكرو كوسموس) متماثلة» ويمكن تسمية العالم الداخلي لأي كائن حي كوناً «صغيراً»).

ومن أعظم منجزات فيرنادسكي أفكاره عن «المحيط الحيوي» أو البيوسفير (وهو غلاف القشرة الأرضية المنظم والمحدد المقترن بالحياة) وتحوله إلى النووسفير (أي مجال العقل؛ فكلمة نووس باليونانية تعني العقل، الروح؛ وكان أول من طرح مفهوم النووسفير العالمان الفرنسيان ادوارد ليروا وبيير تيار دي شاردان في عام 1927). وتذهب نظرية النووسفير إلى أن ثمة دماغاً كلياً للأرض، وأن فعالية الإنسان العملية والإجتماعية والإبداعية لا تني تتطور، والإنسان يسكن في جميع أرجاء الأرض، وتتنامى وسائل المواصلات، وتزداد أساليب حفظ ونقل المعلومات من شتى الأنواع والأشكال (علماً بأنه تكمن في أساس كل هذه الإنجازات قوة روحية واحدة لاغير ــ هي العقل البشري) ــ ولا تنفك الخصوصية

البشرية تعبر عن نفسها أكثر فأكثر في ذاك المجال الخاص الذي أشرنا إليه وهو «مجال العقل» أو «الغلاف» الجديد للأرض الذي يتموضع، إذا جاز التعبير، فوق البيوسفير ولكنه لا يندمج به، بل يمارس عليه تأثيراً تحويلياً متزايداً. هذه النجاحات توجد قوة روحية واحدة هي عقل الإنسان، وتعبر الخصوصية البشرية عن نفسها أكثر فأكثر في مجال العقل تحديداً الذي يبدو وكأنه معلق فوق غطاء الأرض ولكن غير مندمج فيه ويظهر فيه تأثيراً متزايداً محولاً ومغيراً فيه. وانتشار المعرفة والمهارات والأبحاث الفلسفية والأخلاقية ومن خلال الفنون والعلوم يسير به التوارث من جيل لآخر نامياً متتابعاً متضاعفاً الأمر الذي يؤدي لزيادة وكبر حجم دماغ الأرض العام.

ويتجه النمو التطوري نحو أمر وا~د و الأعلى «العقل النووسفيري» الأكثر تعقيداً، نحو جهاز الوعي البشري ام.

وكتب فيرنادسكي لاحقاً: (مع نشوء «الشخصية» الناتجة عن طريق «التشخيص» قابلية التطور الفردي المفتوح الآفاق واللانهائي، يتوقف الفرع والغصن عن أن يكون حاملاً للمستقبل الخالي من المثل).

ساند الأكاديمي كوبر يفيتش وجهة نظر فيدروف من القرن الماضي الذي رأى بأن الموت ليس البداية في الطبيعة بل هو وسيلة تكيّف تمّ استخلاصها خلال عملية التطوّر في سبيل الإكتمال الأسرع للنوع، وكأنّ الطبيعة وخلال عملية تطورها سعت لإبداع كائن ما محدّد أعلى وأرقى، ولم تبخل في هذا السبيل بالتضحية بحياة أفراد الحيوانات بل أنواع وفصائل كاملة. ومثل هذا الكائن أضحى الإنسان.

وللمرّة الأولى صيغت في هذا الكائن ما نسميه «الشخصية» أي وحدة الجسم والنفس، الواعي الذاتي والنفيس الفريد، إضافة للحواس.

إمكانية تطور هذه الشخصية بلاحدود إن لم تعترضها حواجز وحدود البقاء والمعيشة المادية الطبيعية. ومن خلال تعاقب الأجيال تسير عملية اكتمال النوع ولا يتم إحراز تقدم لا إرادي هنا مطلقاً ذلك لأنه في هذه العملية تتدخل وتعمل قوة موضوعية نشطة محولة ومغيرة ومعيدة لبناء ذاتها والعالم وهذه القوة هي العقل والتي تتطلب في محتواها وجوهرها

الإكتمال الشخصي اللامحدود واللامنتهي. وأكد كوبر يفيتش بأنه لا توجد محرّمات نظرية ولا يوجد «تابو» على خلود الشخصية.

إن مغزى الحياة وفقاً لتصورات اليوغا يكمن في الارتقاء والكمال الذاتي الأخلاقي والنفسي والروحي. والهدف الأساسي للارتقاء الروحي الذاتي هو الوصول لوضعية يتقبل من خلالها الإنسان الناس الآخرين بل كل ما هو حي في العالم المحيط كما يتقبل ذاته نفسها.

ومثل هذا التقبل ممكن شريطة أن يعي الإنسان ذاته بإعتبارها جزءاً مكوّناً للكون لا وحدة لا حول لها ولا قوة، مفصومة ومعزولة في صحراء غريبة. ومهما كانت الأوضاع العامة في المجتمع، على الإنسان أن يتابع طريق الكمال والارتقاء الذاتي، ففي هذا يكمن مغزى حياته.

وهذه العملية لا تعني فقط السعي لمعرفة العناصر الأساسية المكونة للأمور الروحانية بل تدريب الذاتي ومعالجتها بوسائل وطرق محددة.

وقد قدم ديكارت وسبينوزا وهيغل وشو بينهور وكذلك نيتشه تعاريف محددة لتلك المفاهيم الكامنة خلف كلمات نتداولها مثل الذات، النفس، الروح، الروحانية. وتفهم اليوغا تلك التعابير كما يلي:

الروح: هي المطلق وهي منبع ومصدر كل ما هو موجود في الكون. وروح الإنسان هي «أناه» الخاصة به وهي جزء من المطلق.

النفس: هي المحصلة المجموعية «للأنا» الخاصة والعقل الذي يضم في ذاته الوعي الباطني وما وراء الوعي.

أما **الروحانية** فهي درجة تقرب (إقتراب) «الأنا» البشرية من الروح أي من المطلق.

إلى جانب تلك المفاهيم هناك مفهوم آخر هام جداً في تعاليم اليوغا هو مفهوم «كارما»* الذي يعني بالنسبة للإنسان إنعكاس محصلة نشاطه السلبي والإيجابي خلال رحلة حياته في نفسه.

---

* انظر الشرح التفصيلي لهذا المفهوم في متن الكتاب. ـ المترجم ـ

القسم الأول

التطور الروحي الكوني للإنسان

الفصل الأول

الفضاء - جسم حي

1 ـ كل شيء في الكون مقرّ حياة وعقل

يُعتبر المطلق وفقاً لتعاليم جناني ـ اليوغا مصدراً ومنبعاً لكل شيء وكل ما هو موجود وكائن تعبير عن إرادة وتجلي ورغبة المطلق. وإذا كان أي شيء ينبع ويصدر عن المطلق، فهذا يعني أنه موجود في ذلك الشيء ويشكل محتواه وجوهره. والإقرار بذلك يعني أن الحياة بحد ذاتها هي إحدى صفات المطلق ليس إلا، وهي التعبير الخارجي لكينونة المطلق ومن هنا تؤكد اليوغا بأن كل العالم يجب أن يكون حياً.

توجد في العالم حياة واحدة أساسها ومحتواها المطلق. وحسب كلمات متبع اليوغا الأمريكي اتكينسون فإن المطلق هو «الحي، الخالد، ذو المشاعر، المعاني، الفرح، السرور، الساعي، المكافح فينا ومن خلالنا». والمطلق هو القائم والموجود فعلاً وبالتالي فإن كل العالم المرئي وكل أشكال الحياة على اختلافها مجرد تعبير عنه. كل شيء في العالم حي ولا تعرف الطبيعة الموت. وحتى الموت مجرد تغيير للشكل والصيغة في مادة الجسم.

الحياة بتنوع أشكال التعبير عنها موجودة في كل شيء حتى في الأحجار والذرات المكوّنة لها ولذلك فإن الغبار والتراب تحت أقدامنا هو شيء حي ويعيش حياته.

لا تعرف الطبيعة عملية الإنفعال والتحوّل من «المادة الميّتة» إلى نسيج نباتي حي ومن ثم إلى نسيج حيواني حي.

الأجسام والمواد اللاعضوية حيّة وتعيش. وهذه السلسلة الطويلة الممتدة اللاعضوية من المادة اللاعضوية وحتى جسد الإنسان هي مجرد انتقال وتغيّر وتحول واحد دائم غير منقطع بإتجاه صاعد لأشكال وأنواع المادة الحيّة. يتفكك الجسم البشري ويتحوّل مجدداً لجسم غير عضوي بادئاً بذلك حلقة التطور مرة أخرى ومن البداية.

وتقدّم لنا الطبيعة الكثير من الأمثلة والشواهد على وجود الحياة في العالم اللاعضوي، ولفهم هذه الحقيقة علينا أن ننظر حولنا.

لدى المعادن خاصية يمكن تسميتها «التعب والوهن» ويصيبها «المرض والإرهاق». ومن يتعامل مع وسائل العمل والآليات لفترة طويلة وخاصة أصحاب المهارة والخبرة الجيدة يكتسب عادة الحديث عن هذه الأدوات والوسائل وكأنّها حية وهم بذلك يعترفون لها بقدرتها على «الشعور» ويميزون في كل منها «صفة» خاصة بها أو خصائص مميزة يرون ضرورة أخذها بعين الإعتبار والتكيف معها أو تجاوزها في سبيل الحصول على نتائج أفضل خلال العمل.

وفيما يخص الذرات فإن طريقة جناني ـ يوغا تؤكّد بأن الحياة والنشاط الحياتي الإحيائي هو صفة معطاة وموجودة في جزئيات المادة الصغرى.

والذرات في حركة تجاذبها وتنافرها تظهر مواصفات إحيائية، فهي تتحرك بإتجاه جذبها موقعة عقد «زواج» ومن خلال إتحادها تشكل ما نعرفه من مواد، ولا يوجد تجاذب وتنافر لا حياتي، وكل ميل أو تحول نحو مادة أو شيء آخر غير الشيء ذاته أصلاً هو برهان على وجود الحياة.

وعلى ضوء ذلك يمكن فهم كلمات العالم الألماني غيكل الذي كتب قائلاً: «أنا لا استطيع أن أتصور أبسط العمليات الفيزيائية والكيميائية دون أن ألحظ في حركة الجسيمات المادية الدقيقة قدرتها غير الواعية على الإحساس والشعور، ومسألة تواصل النوع والقرابة الكيميائية تكمن في أن مختلف العناصر الكيميائية تفترق في طبيعة نوعيتها فهي إما أن تعاني

السرور أو الإشمئزاز حين التلامس معها، وعلى هذا الأساس تقوم بإنتاج حركتها المتبادلة».

حيث توجد الحياة هناك العقل أيضاً. وهما متلازمان دائماً. ويؤكد العالم الأمريكي ساليبين آراء جناني يوغا هذه في كتابه «التطور» حيث يقول: «الحياة صفة ملازمة للمادة، والطاقة الحياتية ليست أمراً استثنائياً، تم إبداعها في مرحلة ما سابقاً. وإذا كان التطور حقيقة قائمة فهذا يعني أن المادة الحية وبطريقة ـ ومن خلال ـ العمليات الطبيعية قد تطوّرت وتحولت من ذلك الشكل للمادة الذي يبدو للعيان وكأنه غير حي إلى ما هي عليه. وإذا كانت الحياة صفة ملازمة للمادة فمن الواضح تماماً أشد الوضوح بأن العقل صفة ملازمة للحياة. يجب على نصير نظرية التطْور أن يعتقد بأن العقل صفة ملازمة للمادة. إن الخلية المجهرية والبويضة الملقحة التي يجب أن تصبح إنساناً لاحقاً تضم في ذاتها وعود وإرهاصات ولادة العقل.

ومن ذلك يمكن وضع الإستنتاج القائل بأن عنصر العقل موجود حتى في العناصر الكيميائية مثل الفحم، والأوكسجين، والهيدروجين، والآزوت... إلخ والتي تدخل في تركيب الخلية. ونحن لسنا مضطرين لوضع هذا الإستنتاج والأخذ به فقط بل علينا أن نسير للأمام به قائلين: طالما نعلم بأن كل من هذه العناصر يتألف من نفس الوحدات والأجزاء ـ الإلكترونات فعلينا أن نعترف بأن العقل صفة ملازمة لوحدة المادة أي للإلكترون نفسه».

2 ـ القوة الإبداعية للمطلق هي القوة المحركة للتطور

تظهر قوّة المطلق الخلاّقة، وتتجلى على شكل قوانين وقوى الطبيعة، وتسمى وفقاً لتعاليم جناني ـ يوغا بالإرادة الخلاقة. وتعتبر هذه الإرادة المحرك الداخلي والمنبه والكامن خلف مختلف أشكال وأصناف الحياة.

ويعمل المبدأ الحياتي للإرادة الخلاقة دوماً، يبدع ويخلق ويحفظ ويتابع الحياة ويساند وظائفها يعاضدها سواء في الذرات، أم الجزيئات، الخلايا، والنبات، الطيور، الأسماك، في الحيوان والإنسان. وقد يسميها الناس

بأسماء مختلفة ولكن الجوهر يبقى واحداً. وأي مظهر أو تجلي للطاقة، أو القوة، سواء كانت فيزيائية أم سيكولوجية فهو مجرد تعبير عن الإرادة الإبداعية النابعة من منهل واحد هو المطلق.

وقد أيّد الكثير من الفلاسفة والمفكرون فكرة الإرادة الإبداعية الفاعلة التي تؤثر في العالم، خالقة مفككة، مفيدة، والنشطة أبداً. ومؤسس إتجاه «فالينتوريزم» في علم النفس[1] يكتب قائلاً بأن القوة المحركة للطاقة ليست سوى الإرادة.

وضع شوبينهور في أساس فلسفته وفي ماورائياته مبدأ «الصيغة الفعالة للطاقة» وأسماه «إرادة الحياة» واعتبرها شيئاً بحد ذاتها أو مطلقاً. أما بلزاك الكاتب الكبير فقد اعتبر بأن القوة المحركة للعالم هي شيء مشابه للإرادة.

إن الإرادة الخلاّقة وفقاً لفلاسفة اليوغا هي مجرد مشاعر للعقل المطلق ورغبته وتعمل معبرة عن إرادته وفقاً لقوانين الطبيعة القائمة بشكل فعال في كامل الكون.

الإرادة الخلاّقة هي نتاج نفسي أكثر منه فيزيائي وهي مشبعة بالطاقة الحيوية الإحيائية لمنبعها، فهي ليست طاقة ميكانيكية عمياء. ويمكن إيضاح ذلك من مراقبة أفعال وتصرفات وسلوك الإنسان ذاته.

ها هو ذا يريد تحريك يده وإذا بيده تتحرك.

ويخيّل للإنسان وكأن القوة الفاعلة في هذا المشهد هي قوة ميكانيكية ولكن ماذا يكمن خلف ذلك؟

إن كل مظهر للقوة هو تعبير عن عمل الإرادة الخلاّقة المنبِّهة والموجِّهة والقائدة. وفي كل شكل من أشكال الحياة ومهما تنوعت يمكن ملاحظة تأثير وعمل الإرادة تلك في سعيها لإبداع الحياة والحفاظ عليها.

والإرادة الإبداعية هي تلك الجهود المعجلة للتطور والتي يبدو تأثيرها في كامل الطبيعة من أبسط موجوداتها وحتى أعقدها وهي ما يُسمّى «عمل الطبيعة» والذي يظهر في نمو النبات وتلقيح الثمار ونضوجها..... إلخ.

---

(1) - هو العالم الألماني فوندت.

وهـي تحـدد العمليـات الحياتيـة دون أن تقـف أمـام الإرادة الخاصـة والأشكال الفردية المعبّرة عنهـا. وهـي تجـبر الجسـد علـى النمـو وتراقـب عمليات التغذية وهضم الطعام وتشكل الجسم والأعضاء وتساند وظائفها.

وللإرادة الإبداعية صفات وخصائص مثل الرغبة الـتي تظهـر في جميـع أصناف وأنواع عملها. وهذه الرغبة أبدية وهي خلف إرتقاء أشـكال الحيـاة من الأدنى للأعلى، وهي السبب المحرك للتطور.

أما التطـور فهـو مجـرد مظهـر معبر عـن قوانـين التكييـف والإصطفـاء والإنتخاب الذاتي التي تقف خلفها القوة المغيرة والمحولة الحقيقية الدائمـة المولدة أبداً للرغبة ألا وهي الإرادة الإبداعية الخلاقة.

لقد كان لامـارك أقـرب للحقيقـة مـن دارويـن حينمـا قـال بـأن الرغبـة وجدت أولاً وسبقت تطور الوظائف والأنواع.

وهكذا فـإن الإرادة الإبداعيـة هـي مبدأ فعـال للحيـاة الكونيـة قـائم في ميادين العمل مكوِّناً الأشكال والأنواع والتراكيب المختلفـة ومحطمـاً بعضهـا كـي يتيـح للمـادة أن تكتسـب أشـكالاً جديـدة وتراكيـب جديـدة. والإرادة الخلاقة في حالة عمل ونشاط دائم ومستمر وتقوم بوظائف مختلفـة، الخلـق والإبداع، المساندة، التحطيم..... إلخ.

إن التغيير يطول الأشكال والصيغ دون الحقيقة الواقعيـة للجوهـر، دون أن يمس البعد الداخلي.

3 ـ يجب وعي وحدة الحياة في الكون ـ الفضاء

تعتبر الموضوعة القائلة بوحدة الحياة في كل مكان من المفاهيم الأساسـية لليوغا التي ترى بأن كلّ أشكال التعبير عن الحياة تظهرها وتتقاطع وتصبّ بشكل متجانس ومتناغم في وحدتها الأولية. وإرادة المطلـق تظهـر في صيغـة الحياة الكونية العالمية العظمى الواحدة الـتي تصـب فيهـا مختلـف أشـكال الحياة والتي تبدو وكأنها منفصلـة عـن بعضهـا البعـض وهـي في انفصالهـا تخدم وتعمل بإعتبارها مراكز طاقية ومراكز وعي في الحقـل الفضـائي العـام للحياة. وواضح بأنه يصعب على العقل إدراك هذه الحقيقة.

عقلنا يقول بأن مختلف أشكال الحياة مختلفة ومنفصلة عن بعضها بعضاً وهي متباينة جداً لدرجة لا يمكن أن يوجد أية وحدة بينها.

إن وعي وحدة الحياة يأتي تدريجياً ونتيجة لمحاكمات طويلة وتفكير مجهد أو لإلهام مفاجئ ووعي، وحدة الحياة يبدو للبعض وكأنه انكشاف للحقيقة يتأتى في أعقاب إكتساب الوعي الكوني.

إن اصطلاح «الوعي الكوني» يعني الكشف والتنبيه المفاجئ لمعرفة جوهر العالم الذي يحوي الكثير من الخيوط الوهمية. وإكتساب هذا الوعي يولّد لدى الإنسان المزيد من المقدرة والجبروت والمعرفة ومشاعر وأحاسيس اكتساب فردانيته وذاته لا استلابها، وتجعل من حياته أمراً مختلفاً.

وتزول عن الإنسان الحامل لهذا الوعي مشاعر وأحاسيس ضيق الأفق التي تجعله يعتقد بأنه جزء ضئيل لشيء أكبر وأنه كائن زائد ومعزول عن كل ما هو قائم في العالم. إنه يعي نفسه بإعتباره مركز الوعي في الحياة الواحدة العظيمة ويفهم ويدرك بأنه يمتلك حكمة المطلق الكامن خلفه ومن حيث يمكنه إستلهام القوة والجبروت بمقدار تطوره الروحي. وتختفي لديه مشاعر الخوف من الموت ذلك لأنه يدرك انتماءه للحياة الواحدة وبالتالي فلا يمكنه بالنسبة لها أن يكون مفقوداً أو فاقداً.....

إن الخوف من الموت ينشأ بسبب مشاعر العزلة عن الحياة والوحدة. وتظهر الطبيعة صديقاً لا ضداً تناحرياً. ويشعر الإنسان أن كلّ شيء في مكانه وكل يؤدي عمله ضمن لوحة العالم الإجمالية الواحدة.

4 ـ سر أسباب تجلي المطلق

إن السؤال حول أسباب تجلي المطلق وتكشفه لهو أمر معقد بحد ذاته عملت للإجابة عليه دون نجاح الكثير من المدارس الفلسفية. ويتعقد البحث عن جواب للسؤال خاصة وأن الحديث يجري حول المطلق ذاته الذي يتصف:

1 ـ المطلق بإعتباره لا نهائي ولا محدود لا يمكنه أن يمتلك أو يحوز على رغبة، ذلك لأنها من صفات المحدود.

2 ـ لا يمكن أن ينقصه شيء لأنه يحوي في ذاته كل شيء.

3 ـ وإذا نقص المطلق شيء فلا يحصل عليه من اللامكان ذلك لأنه لا شيء خارج ذاته.

وبذلك تسقط الأفكار حول إيجاد حوافز للناس ـ (في شكل الرغبة أو السعي للتطور) لتحقيق مفهومية المطلق.

لايمكن للإنسان أن يحصل على جواب للسؤال التالي الذي يطرحه بعضهم إذا كان المطلق يتمتع بكل شيء وهو بذاته مصدراً ومنبعاً لكل شيء، فلماذا أوجد الكون من نفسه وفي نفسه؟

ومها حاول الإنسان فلن يصل لجواب لأن ذلك يتعلق بجوهر المطلق. وعلينا أن نعتبر من باب البديهيات الأمر القائل بأن كل ما هو في الكون عبارة عن صفة للمطلق وهي تحقق في شكل العقل، الطاقة، والمادة أي أن الحديث يجري حول الطبيعة المثلثة.

والصفة الطبيعية الأولى للمطلق هي العقل الكوني، الكلي. والثانية وهي الخارجية الصادرة عن العقل، الطاقة الكلية والثالثة الناتجة عن الطاقة وهي المادة الكونية.

والمهم في ذلك هو وعي المطلق فكرياً ووعي الأشكال الفكرية لذلك وهذه الأشكال الفكرية تكون لحقل العام المشترك للعقل الكوني الكلي. وفي هذا الحقل يتواجد المطلق (الروح اللانهائية) بإعتباره واقعياً وبشكل مطلق تماماً.

إذا سحبنا هذا الكلام على الإنسان فيمكن القول بأن الشيء الوحيد الواقعي فيه هو «الأنا» الخاصة أي الروح مغلفة بأغلفتها وأشكالها الفكرية والباقي هو مجرد الشخصية التي يمكن لها أن تتغير.

الروح في نفس الإنسان هي جزء من المطلق وهي حقيقة جوهر الإنسان الواقعية وهي لا تولد ولا تفنى ولا تموت خالدة أبدية.

الفصل الثاني:

إبداع العالم
والتطور التدريجي للنفس البشرية

1 ـ كيف أبدع المطلق العالم؟

كل ما هو كائن في العالم يتألف من إيقاعات وإهتزازات ذات دورية محددة وملتصق بها. ونشوء العوالم والأكوان ـ وكوننا أحدها وجزء منها ـ في هذا الفراغ والمكان اللامتناهي يجري بصورة دائمة لانهائية بإيقاع محدد ودورية محددة.

وظهور المطلق في إبداع وخلق العالم يتحقق في شكل دوريات للتطور وتعتبر عملية الإرتقاء ـ عملية للتحول والتحرك من المطلق نحو أكثر الكتل كثافة في الحزمة الكونية وهذا التحرك يأخذ إتجاه: المطلق ـ العقل ـ الطاقة ـ المادة ـ التي تأخذ كثافتها أكثر فأكثر من خلال سياق العملية، أي الحركة والتطور من الدقيق والشفاف والهلامي إلى كثافة واضحة ذات ملامح مادية.

أما عملية التطور فهي معاكسة للأولى وهي التحرك والتطور من المادة الخشنة نحو المطلق (الروح).

في بداية العملية الأولى أبدع المطلق ذهنياً شكل ونمط وطراز كوننا، اي أن العقل اللانهائي ـ المطلق ـ خلق البداية العالمية الأولى للعقل التي تعتبر

الفكرة الأولى للمطلق في عملية خلق كوننا والبداية العالمية هي الطاقة الذهنية العالمية، إنها المادة التي تشكلت منها لاحقاً كافة العقول المحدودة النهائية.

وهذه البداية الذهنية أوجدت من ذاتها البداية العالمية للطاقة التي أبدعت في ذاتها البداية الكثيفة الكونية للمادة. وهكذا فإن الطاقة هي ناتج العقل، والمادة ناتج الطاقة، ونورد فيما يلي المصطلحات السنسكريتية لهذه البدايات الثلاث:

- **تشتيّا:** بداية العقل الكونية.
- **برانا:** بداية الطاقة الكونية.
- **أكازا:** بداية المادة الكونية.

ومن اللاكثيف والشفّاف والضبابي والدقيق نشأت المواد الأكثر كثافة إلى أن تحققت أكثر الحالات الممكنة لكثافة المادة وهنا تتوقف العملية ويتبعها وقت فاصل وجدت خلاله المادة في أشكالها الدنيا التي لا يمكن وصفها لأنها حدثت في زمن قديم لا نهائي في قدمه. ومن ثم بدأت عملية التطور الكوني التي مازالت مستمرة لغاية يومنا وستستمر لاحقاً ولأزمان طويلة.

في مجرى عملية الإرتقاء فإن نبض الفكر الأولي للمطلق قد استهلك ضغطه وأخذ يمارس دوره ضغطاً جديداً من الأعلى وبمساعدة قوة جديدة تكمن في السعي نحو الفردانية.

في زمن تلك العملية سارت الحركة ضمن الكتل أي بكامل البدايات دون الفصل والانقسام لأجزاء ومراكز مستقلة. ومع أول حركة وخطوة على درب التطور، ظهرت ميول لإيجاد مراكز للطاقة، ومع تطور الحركة انتقلت المراكز من الإلكترونات إلى الذرات ومنها إلى الإنسان.

واستخدمت المادة الخشنة كمادة لتكوين أشكال أكثر دقة وتعقيداً، وبدورها كونت مشاركات جديدة نتج عنها صيغ أكثر رقيّاً وهكذا، ومثل تلك العملية ترتبط بصيغ وبظهور مراكز العقل أو الوعي.

وقد جرت الأمور بارتباط مع المراكز، وبشكل لا ينفصم فيما بينها أي المادة والطاقة والعقل، التي شكلت البداية المثلثة عاملة من خلال إرتباطها

أولاً. وكان عملها موجهاً نحو خلق وإيجاد أشكال أكثر رقياً وأعلى بإستمرار. وكل شكل وكل مركز عبر عن البدايات المثلثة ـ (العقل، الطاقة، المادة) عملياً.

العقل موجود حيث توجد الحياة وفي كل مكان.

ويجب القول بأن العملية التطورية هي مجرد الصعود نحو نقطة البداية وهذه العملية لاتعد إبداعاً أو خلقاً بل تكشفاً للمادة التي تمر من حالة الشفافية والضبابية إلى حالة الخضوع أكثر فأكثر للطاقة التي يتبين وجود العقل فيها أكثر.

إن القوى المؤثرة والفاعلة في عملية الإرتقاء والتطور هي قوانين الحياة الطبيعية الموضوعة من قبل المطلق في تجليه الذهني. ولكل مجموعة سماوية قوانينها الطبيعية. ويسير التطور روحياً أيضاً ويمس النفوس التي تخطو من وقت لآخر للأمام وتتقمص في الجسد كي تمر بطريق تطورها. وهدف كل تطور وكل تجارب الحياة هو في تمكين كل «أنا» من النمو لدرجة تصبح فيه واعية لوجودها وجوهرها الحقيقي وتشعر من خلاله بتطابق ذاتها مع الحياة العامة الواحدة (المطلق). إذاً فعملية التطور مزدوجة فمن جهة تتطور النفوس ومن جهة ثانية تكتمل وترتقي الأجساد الفيزيائية التي تعتبر حاضن للنفوس.

2 ـ تطور الجسد الفيزيائي للإنسان

نشأت عبر إنتقال المادة خلال عملية عملية التطور لأكثر حالاتها دقة، أشكال لها مثل المواد الفيزيائية والتي اعتبرت الأساس الفيزيائي للحياة ـ (والحياة موجودة في كل المواد ويجري الحديث هنا حول شكلها البيولوجي تحديداً) ـ أحد تلك المواد هو الكربون.

من الكربون تتكون البروتوبلازما التي تتألف منها الخلايا الحيوانية والنباتية. ومن البروتوبلازما التي تتألف منها الخلايا الحيوانية والنباتية ومن البروتوبلازما تنشأ خلال عملية التطور أشكال حية متنوعة جداً ولانهائية.

وجدت الأجسام الحية للمرة الأولى في الماء، في القاع الطيني للبحار القطبية[1] حيث نمت كائنات بسيطة أحادية الخلية، نباتية. ومن هذه الكائنات نمت وتطورت أخرى أرقى وأعقد.

إنّ عملية التطور تقوم بعملها صاعدة دربَ الرقي أبداً. وحتى جسد الإنسان مرّ بحالة أحادية الخلية حتى اكتسب شكله المعاصر المعروف.

كل إنسان وحال ولادته ـ أي من لحظة الحمل التعشيش ـ وخلال عدة أشهر يمرّ بكل مراحل تطوره الصاعد والطويل بدءاً من خلية واحدة وحتى المولود الذي له مواصفات الإنسان المعاصر.

3 ـ التطور الروحي للإنسان في المقياس الكوني. يتم عبر آلية التقمص والتجسد

المرحلة الأولى للتطور الروحي للإنسان تبدأ من تلك اللحظة التي أضحى فيها الجسد المادي الإنساني متكيفاً وملائماً ليصبح حاضنةً للنفس أو «معبداً للروح» كما تعبّر اليوغا.

وتطوّر النفس يتمّ من خلال ــ وبمساعدة ــ التقمص والتجسد، والتي تعني: عملية إنتقال النفس (الروح) من حاضنة (جسم) إلى أخرى. وفهم ذلك من القضايا الأساسية لفهم اليوغا. يخاطب كريشنا أرجون قائلاً: «كما الروح القابعة في هذا الجسد المادي تمرّ عبر تجربة الطفولة والنضج والشيخوخة فإنها وفي الوقت المناسب والدقيق والضروري تنتقل إلى جسد آخر وبتقمص آخر ستعيش مرة أخرى، تؤثر وتعمل وتنفّذ غايتها ومغزاها». والأجساد التي تنفّذ دور الغطاء والحاضن للروح تفنى كما بقية الأشياء المحدودة، أمّا الإنسان الحقيقي والواقعي ـ (أي «أنا» خاصته) ــ ففي كل مرة يتجسّد من جديد ويتقمص ويلقي عن كاهله الجسد كما يلقون اللباس

---

(1) ـ حسب هذا التصور فإن عملية تجمد وبرود الكون ـ الأرض بدأت في الأقطاب، حيث نشأت على أثر ذلك الظروف المناسبة لنشوء الحياة العضوية. المترجم.

القديم ويهجع لحاضن جديد، ولذلك لايمكن أن يحيقها أذى، ولايمكن أن يؤثّر بها شيء لا النّار ولا السلاح ولا أي شيء آخر، وهي غير معطاة لظواهر العالم ولا يمكن أن تصل إليها، فهي أبدية خالدة غير متحولة أو متغيرة.

إن فهم جوهر عملية التقمص والتجسد يعطي الإنسان مزاج عقلي جديد تماماً. وفهم ذلك يسمح للإنسان ألا يطابق ذاته مع الجسد الساكن فيه بل أن ينظر إليه كما ينظر للملابس التي يرتديها والتي مع الوقت يخلعها ويستبدلها بأخرى جديدة أفضل وأكثر ملائمة له ولأهدافه واحتياجاته. تجد هذه العملية تأكيداً غير مباشر في مشاعرنا وأحاسيسنا. وظاهرة الأطفال خارقي القدرات تأكيد لتلك العملية. كان بمقدور موزارت وهو في الرابعة من عمره ليس فقط عزف مقطوعات موسيقية بل تأليفها أيضاً على سبيل المثال. ومن خلال عملية الوراثة لا يمكن شرح وتفسير مثل تلك الأمور وغيرها. ومن العقلانية بمكان الإفتراض بأن للموهوبين ذوي المنشأ المتواضع من حيث القدرات جذور في حياة سابقة حلّت فيهم لاحقاً.

وتتم عملية التقمص والتجسد بشكل مستمر ومتواتر ووفقاً للآلية التالية: تمتلك النفس ذات التطور الروحي الأدنى تواتر تقمص أعلى، ذلك لأنه عوامل الحياة والمعيشة الأرضية تجذبها وتشدها إليها.

أما النفس ذات التطور الروحي الأعلى والتعبة من الحياة الأرضية والمشبعة بكل ما يمكن للأرض في لحظة تطورها الامنية أن تقدمه لها، هذه النفس لا يمكن لشيء أن يجبرها على العودة للأرض سوى رغبتها الخاصة.

إن محصلة رغبات النفس (الروح) تحدد وتنظم ولادتها الجديدة.....

4 ـ النمو التطوري يسير بنجاحات متفاوتة

يبدأ التطور الروحي للإنسان في ظروف وشروط غير مناسبة تماماً. وكان الإنسان البدائي عقلياً أرقى بقليل من بعض الحيوانات العليا. وفي حالته تلك وجدت لديه علائم مميزة للشخصية الفردية والمتمثلة بالوعي الذاتي الأمر الذي يعتبر حداً فاصلاً ما بين الإنسان والحيوان ذلك لأن جسده

تحول لحاضنة لروحه الخاصة التي تأخذ عن عاتقها تهذيب وإعمال الجسد الخشن تدريجياً. وكان كل جيل يكتمل فيزيائياً عما سبقه.

وتواتر التقمص للإنسان البدائي كان عالياً ويتم مباشرة تقريباً. ومع كل تجسّد وتقمّص جديد كان يتم تحقيق نجاح صغير وتقدم صغير بالمقارنة مع الكينونة السابقة وهكذا تحركت النفوس البشرية على طريق تطورها الروحي. وخلال زمن طويل ازداد عدد النفوس المتقدمة والمتطورة عن غيرها وأضحى رقماً عظيماً مما أدى بالبشرية للتوجه نحو أن تكون مزيجاً من مختلف العروق والأصناف وبذلك فقد تعجل تقدمها. وقانون التقمص يعطي للبشرية إمكانيات جديدة لنجاحات أكثر رقياً في تطورها الروحي.

الأرواح الطليعية لعرق معين حين مغادرته ينتقل إلى سكان جديدة للعمل أما المتبقية فتتقدم بفعل التغيرات المستمرة وشروط الحياة المتحركة.

إن كل العرق البشري يتحرك للأمام تدريجياً. أما تلك النفوس التي سبقت أقرانها في تطورها الروحي وتحررت بسرعة من الإحتياجات والإرتباط بالأمور الماديّة وتحركت بسرعة نحو صبّ كل ما هو حي ونحو المطلق، فتبقى مرتبطة وبدرجة معلومة بـ «كارما» ذلك العرق الذي تنتمي إليه. وهذه الأرواح والنفوس العظيمة التي وصلت حداً عالياً من تطورها ومن خلال إستخدامها الواعي للغطاء المادي أخذت في مساعدة الأرض على التطور الروحي وتقديم المساعدة لمن يحتاجها. كما أن بعض النفوس العظمى تقوم بمهمة مضادة ومعاكسة في عرقلة البشرية بنموها التطوري.

5 ـ مغزى حياة الإنسان في المقياس الشمولي الكوني

إن الهدف من حياة الإنسان هو تكشف ونمو وتطور النفس روحيّاً. نحن موجودون في الأبدية وسنبقى فيها دائماً. و(الروح) النفس يمكن أن توجد خارج الجسم الفيزيائي وداخله، مع أن التجسد الجسمي الكتلوي المادي ضروري في المرحلة الراهنة لتطورنا. وبمقدار نموّنا التطوري اللاحق فإن

تجسدنا وتقمصنا سيصبح في أجساد أكثر شفافية ودقة من أجسادنا الفيزيائية الحالية. والحياة ليست أكثر من كونها ظاهرة تشغل زمنياً سبعين وحتى تسعين عاماً من الوجود، أي عمر كامل لجسد واحد. وما نسميه شخصيتنا هو الأثر العام لتجارب ممتدة لا عدد لها لحياة أشخاص كثر في الماضي.

6 ـ الدورة العظيمة لحياة النفس البشرية «تصوران حول تطور الإنسان خلال الدورات الأولى»

تتطابق بداية الدورة العظمى لحياة النفس البشرية مع بداية التطور الروحي لها. وهي جزء من تطور الكون عبر حلقاته. وهذه الحلقة أو الدور العظيم ينقسم بحد ذاته لسبعة أدوار، هي من حيث إرتباطها وعلاقتها بالحياة الأرضية تمثل مراحل الشتاء العظمى والمنفصلة عن بعضها بعضاً. والفاصل ما بين الأدوار هو الطوفان العظيم الذي يحطم عمل وجهد العرق البشري السابق ويجر على المبدأ من جديد وهذا التقدم عن الماضي والسابق يمكن أن نطلق عليه اسم الحضارة.

في الدور الأول لم تحقق النفس (الروح) أشياء كثيرة في تقدمها وهي في سكنها وحاضنها الجسد الخشن والقريب من جسد الحيوان. لقد كان التطور بطيئاً. والنفوس التي تيسّر لها نجاحات أكبر في نموها التطوري دخلت مرحلة الدور الثاني عبر تجسدها وتقمصها في العروق السائدة. ومن لم يصبها التوفيق تجسدت في القبائل الأدنى لنفس الدور التالي.

أما طريقة أغني ـ يوغا فتضع التصوّر التالي لتطور الإنسان خلال الأدوار الأولى. تظهر الإرادة الإبداعية الخلاقة ـ أي الجهد التطوري للمطلق ـ بشكل مباشر وغير مباشر من خلال عمل النفوس الأكثر تطوراً ومساعدتها للأدنى. وهي برفضها وامتناعها عن الراحة المستحقة في المستوى الفلكي تأخذ على عاتقها المسؤولية تجاه كوكب الأرض، وبعضها وصل الأرض ـ (ماها تما) ـ في فجر البشرية وأخذت تتقمص وبشكل دائم وتتجسد في العظماء من الناس، وكان ذلك أمراً ضرورياً للبشرية. وبعضها الآخر ارتفع

عالياً في تطوره الروحـي وتحولت مقارنـة مـع «المهاتمـا» إلى أرواح ونفـوس نجمية (كواكبية) أو آلهة ـ قابضة على زمـام الأمـور في الكواكـب والنجـوم ولديها القدرات على إبداع الناس وإيجادهم.

ووفقاً لهذا التصور فإن الأرواح وبحكم تطورها تنتقل من كوكـب لآخـر. وبذلك فقد أضحى القمر بالنسـبة لـلأرض مصـدراً للكينونـة الإنسـانية. أمـا «المونادا»[1] التي مرّت بمرحلة التطـور الحيوانيـة علـى القمـر منهيـة أدوار تلك المرحلة فقد كان عليها أن تبدأ درجة جديـدة للحيـاة علـى الأرض أي أن تبدأ هنا بالتطور الإنساني. وقد تم نقـل المونـادا عـن طريـق آلهـة أرقـى وأعلى هي «أغنيشوات» وكذلك ساهم في الأمر آلهة القمر «بارهيشاد». وآلهة القمر «بارهيشاد» أفـرزت مـن ذاتهـا أجسـاداً شـفافة دقيقـة تكونـت منهـا أجساد «الأيغير»[2]. لدى «الأغينشوات» القدرة علـى إعطـاء المونـادا جرعـة العقل أو نواته وبدءه والقدرة على التفكير.

وهكذا فإن الإنسان الأول ـ وفقاً لهذه التصـورات ـ إنسـان الـدور الأول كان ذو شكل وطابع أثيري غير متمتع بكثافة جسدية مادية وبوعي ذاتي.

وكان بمقدوره السير، الوقوف، الركض والتمدد والطيران، وكان مـايزال للإنسان لا إنساناً بمعناه وتجسده المادي الحالي.

وبحكم أن إنسان الدور الأول لم يمتلك جسداً فيزيائيـاً فهـو لم يفنـى أو يمت بل اختفـى في العـرق الثـاني للـدور المقبـل. وأنـاس هـذا الـدور ذابـوا وانحلوا تدريجياً وتم امتصاصهم من «أجساد» أحفادهم ذاتهم الأكـثر كثافـة من أصولهم. أما العملية التكاثرية الأولية والبدئية والتي جرى تكون العـرق الثاني منها فقد جرت كما يلي: كان الجسم الأثيري الذي يضم المونـادا في داخله محاطاً وكما هو الآن بمجال وطيف بيضوي الشكل مكون أساسـاً مـن «أورا». وفي وقت التكاثر كان الجسـم الأثـيري يقـوم بإبعـاد وطـرد اشـباهه المطابقة في الطيف البيضوي المحيط بـأدواره الخاصـة وبذلـك يتكـون وليـد

---

(1) ـ المونادا: هي تلك الثمار ـ وفقاً لطريقة أغني يوغا ـ التي قدمها القمر للأرض والـتي منها إبتدأت الحياة وتطور الإنسان.

(2) ـ الأيغير: هو الجسد الحامي أو الغطاء حول المونادا. المترجم.

جديد ينمو ويتغذى على الأدوار حين ينتهي تطوره يبتعد تدريجياً وبذلك يتكون وليد جديد ينمو ويتغذى على الأدوار وحين ينتهي تطوره يبتعد تدريجياً عن من ولده آخذاً معه مجال الأدوار الخاص به.

وجد العرقان الأولان وأيضاً النصف الأول للعرق الثالث على مبعدة ثلاثمائة مليون عام من تاريخنا. وكان بإمكان الإنسان الأول أن يعيش وبنفس السهولة على الأرض أو تحتها أو في الماء. ولم يكن ممكناً خرقه وعبوره والنفوذ إليه من خلال الظروف الجوية أو الطقسية ـ ومهما كانت ـ المحيطة به ولم توجد بالنسبة له صعوبات فيزيائية أو جيولوجية، ذلك لأن الشروط الأرضية التي كانت قائمة حينذاك لم تكن تؤثر أو لديها إرتباط مع ذلك المستوى الذي تجري فيه عملية نمو وتطور العروق ذات الطبيعية الأثيرية(1).

وتدريجياً وبدأً من النصف الثاني للعرق الثالث ومن خلال العديد من الأجيال أصبحت أجساد الناس أكثر كثافة ومادية وجرى انقسام الأجناس وبعد الإنقسام (المؤنث والمذكر) أخذت ولادة الإنسان تتمّ من خلال العلاقة الجنسية، وعرف العرق الثالث الموت ذلك لأن جسد الإنسان أضحى جسداً مادياً فيزيائياً. وأخذ تطور الإنسان على الأرض منذ منتصف العرق الثالث يتم بقفزات دورية ومن خلال تأثير وعمل كوكب الزهرة الذي كان يثبِّت الأرض بمرحلة تطورية واحدة.

وبذلك فقد أخذت الأرواح العليا المتطورة للزهرة على عاتقها مسؤولية الإشراف على كوكب الأرض والمساعدة في تطور البشرية الأرضي. وهكذا ووفقاً للأساطير القديمة فقد حلّ على الأرض ممثلي كوكب الزهرة عالي التطور «أبناء العقل» أو ما يسمى الكائنات النيرة والتي يطلق عليها أيضاً تسمية «أبناء النار» نسبة لأشكالها ومظهرها البراق واللامع المتوهج. واستوطن هؤلاء في الأرض بإعتبارهم «معلمون الهيون» للبشرية الأرضية وعمل بعضهم وكأنهم أداة موصلة للإرادة الإبداعية الخالقة للمطلق في إيقاظ العقل البشري النائم.

---

(1) ـ الأثيرية نسبة لـ «أثير». المترجم.

هكذا عملياً جرت عملية فردانية وتشخص الروح القابعة في أجساد فيزيائية ذات مواصفات شفافة. وهذه الروح تحديداً هي النفس، الشخص، النور، الفرد، الإنسان الحقيقي في نهاية المطاف.

ويعتبر ذلك الولادة الحقيقية للإنسان في الزمن كشخص، وفرد وهذه الولادة محددة في الزمن مع أن جوهره خالد أبدي فهو لا يولد ولا يفنى.

ومنذ ذلك الوقت أي منذ ما يقارب ثمانية عشر مليون سنة خلت ومع إيقاظ وتنبيه العقل بدأت عملية التطور الروحي للنفس الإنسانية

7 ـ الدور الثالث والرابع لنمو البشرية التطوري ليموريا وأطلنطيد

لم يكن توزع اليابسة والماء في الدور الثالث كما هو عليه الآن. وحول خط الإستواء وجدت قارة هائلة ضخمة هي ليموريا وشغلت قسماً من المحيطين الهادئ والهندي الحاليين. ضمت قارة ليموريا أستراليا، وبقية جزر المحيط الهادئ ومنها جزر الباسخي الحالية. وكانت أجساد سكان ليموريا ضخمة ويصل طول هيكل قاطنيها حتى 9 أمتار تقريباً.

عاش الإنسان في تلك القارة مع حيوانات ضخمة غريبة تهاجمه كما يهاجمها، وكان بإمكانه العيش لأنه كان عملاقاً أيضاً.

وتحت قيادة «أبناء العقل» الذين أضحوا حكّاماً للبشرية سارت شعوب القرن الثالث بدرب الحضارة، مشيدة مدناً كبيرة مستخدمة في ذلك جبال المرمر البيضاء والحجارة السوداء من باطن الأرض. وأول المدن الكبيرة بنيت في ذلك الجزء الذي يعرف الآن باسم جزر مدغشقر. طور سكان ليموريا العلم والفن وخبروا الهندسة المعمارية والرياضيات وعلم الفلك. يمكن ملاحظة بقايا الحضارة الليمورية في جزر باسخي الحالية.

إن تفجراً مفاجئاً وارتفاع قاع المحيط أدى لأن تغرق أرض الجزيرة في الماء ولأزمان طويلة ومن ثم ظهرت فوق الماء تلك الآثار كاملة دون أن تمس شاهداً لوجود ليموريا.

بعد أن حقق العرق الثالث أهداف ودرجة تطوره ومع انخفاض المستوى الأخلاقي والمعنوي العام للعرق تخرّبت ليموريا بفعل البراكين والهزّات الأرضية والزلازل وغاصت في أعماق المحيط وحدث ذلك منذ ما يقارب سبعمائة ألف عام من بداية الدور الثالث.

أما بعض النفوس المتطورة ـ وهي قليلة ـ والتي تحررت من قيود الحاجة المادية وامتلكت تطوراً روحياً راقياً فقد تحولت لاحتياطات ورصيد للبشرية في أدوارها اللاحقة وتحولت لما يشبه المعلم للعروق الجديدة التي نظرت إليها بإعتبارها آلهة وكائنات خارقة غير طبيعية وألحقت بها الأساطير والأقوال والقصص التي ماتزال الشعوب القديمة تتناقلها حتى يومنا الحاضر.

إن بقايا سكان ليموريا القدامى هم أجداد الأستراليين الأصليين (البوشمين) قبل الطوفان العظيم الذي أغرق ليموريا، انتقلت مجموعة من الليموريين المتطورين روحياً إلى بعض الجزر البحرية التي تشكّل اليوم جزءاً من أراضي الهند. وقد حافظت هذه المجموعة على ما هو قيّم وغالي وثمين من معارف وخبرات نقلتها لأناس العروق اللاحقة.

عندما اختفت ليموريا نهضت قارة أطلنطيد من قاع المحيط وكان مكتوباً لها أن تصبح مرتعاً للحياة الأرضية للعرق البشري الرابع. بدأت تلك القارة وجودها منذ ما يقارب خمسة ملايين عام وشغلت ـ قسماً من المحيط الأطلسي الحالي وامتدت من بحر الأنتيل وحتى أفريقيا.

كان أناس العرق الرابع عمالقة، من حيث طول القامة، الذي يصل حتى ثلاثة أمتار ونصف وأناس المجموعة الأولى لهذا العرق كانوا ذوي جلدة حمراء مسودة بينما أناس المجموعة الثانية تميّزوا باللون البني المحمّر.

بلغت حضارة الأطلنطيد مستوى عال من التطور وخاصة في عصر المجموعة الثالثة للعرق البشري الرابع والتي أطلق عليها «التوليتك» وكان لون جلدتهم أحمر نحاسياً ويصل طول قامة الواحد منهم حتى 2.5 متر وتناقص طول القامة مع الزمن إلى أن وصل لحد قامة الإنسان الحالي.

وأحفاد التوليتك الحاليين هم البيروانيون والأتسيتيك أو هنود أمريكا الشمالية والجنوبية ذوي الجلود الحمراء. وقد أوجد التولتيك منذ حوالي مليون عام امبراطورية قوية قادرة وحدت القبائل في فيدرالية واحدة يتزعمها امبراطور وكان مقره مدينة «البوايات الذهبية» الواقعة في القسم الشرقي للأطلنطيد.

استخدم سكان الجزر معدات تكنيكية عالية التطور ومنها المركبات الهوائية. وكان العلم والفن على مستوى راقي.

اخترع سكان الجزر الكتابة واستخدموا أوراق معدنية رقيقة للكتابة تذكر بالمرمر الأبيض وكانت لديهم معدات طباعة أيضاً، وقد أعاروا اهتماماً خاصاً للزراعة واستنبطوا محاصيل جديدة وقاموا بتدجين الحيوانات والحصول على عروق خاصة منها.

ومن ذلك ، أن زرعوا شكلاً محولاً للموز ، دون عصارة ، وملىء بالبذور، واستخدم سكان الجزر الكهرباء في مختلف أعمالهم ومشاغل حياتهم. وانتقلوا متجولين في أمريكا الجنوبية والوسطى وكانت حينذاك جزراً.

والمجموعة الرابعة للعرق الرابع : تُسمّى «التوارنيون»، ذات اللون الأصفر وقد تميزت بعدم الإضباط والخشونة والقساوة ولم تحكم يوماً قارة أطلنطيدا وقسم كبير من هذه المجموعة هاجر لمناطق قريبة للشرق من أطلنطيدا.

والمجموعة الخامسة هم «الساميون» ولون جلدهم أبيض، وهم محاربون نشطون وذوي طاقة وحيويون ولكن في نفس الوقت تخيم عليهم ظلال وهم غير أهل للعشرة، ميالون للحرب مع جيرانهم، وأسلافهم الخالصون هم اليهود وكابييلي أفريقيا الشمالية.

أما الأكاديون الذين ظهروا بعد الكارثة فهم عبارة عن المجموعة السادسة وتميزوا بمقدرات تجارية وإستيطانية كبرى وحققوا نجاحات جيدة في علم الفلك والتنجيم، وأحفادهم هم الفينيقيون ـ التجار الذين استوطنوا في شواطئ البحر الأبيض المتوسط.

والمجموعة السابعة هم المنغوليون المنحدرون من «التورانيون» واستطاعوا استصلاح أراضي في ما يعرف اليوم بسيبيريا الشرقية.

8 ـ الدور الخامس لتطور الإنسان أو الدور الذي نعيشه حالياً

نشأ في هذا الدور أناس العرق الخامس أي أناسنا المعاصرون ويقسمون لسبعة مجموعات ظهر منها لغاية يومنا خمسة فقط.

انتقلت المجموعة الأولى من آسيا الوسطى إلى الهند وأقامت إلى الجنوب من هيمالايا، وسيطرت على شبه الجزيرة الهندية. وممثلو هذه الفئة هم الآريون الهندوس وقسم من سكان مصر القديمة الذين شكّلوا الطبقة الحاكمة في ذلك الزمن.

والمجموعة الثانية هم الساميون والعرب، أما الفرس فيشكلون المجموعة الثالثة واليونانيون والرومان والإيطاليون والإسبان والفرنسيون والسلاف والأنكليز والألمان والمجموعة «التيتونية» كاملة تشكل المجموعة الخامسة. وعلى الإنسان أن يمر بالدور الخامس الذي نعيش بدايته وكذلك السادس والسابع. وبذلك ينتهي الدور العظيم لنمو البشرية وبه ينتهي فعل عملية التطور في كوننا، أما الخطوة القادمة لنشاط وعمل المطلق فستكون أدواراً جديدة للترقي والتطور.

9 ـ تتابع أدوار تطور الإنسان خاضع لقوانين عملية التطور

إن تتابع وتواصل العروق البشرية خاضع لقوانين عملية التطور. وظهور الليموريا في الدور الثالث محددة من الإرادة الإبداعية للمطلق من خلال آلية الطوفان العظيم على سطح الأرض كما نهضت الأطلنطيد تماماً من عمق الماء وعادت وأختفت فاتحة الطريق للدور الخامس ومجموعاته.

وبواسطة الطوفان العظيم انمحى من على وجه الأرض عـرق كـل دور في الوقت المحدد له، أما النخبة أي أولئـك الذيـن أثبتـوا أحقيتهـم في معانـاة الكارثة العامة مرة ثانية فقد تم نقلهم في لحظة محـددة ومناسـبة وفي وضـع مناسب ليضحوا خميرة وأساس «الحياة الجديدة». وكـانت تلـك اللحظـات لانتهاء الدور تحل عندما يصل العرق في تطوره الروحي إلى حدٍ لا يسـتطيع معه المتابعة مهما قدم له من مساعدات من قبل الكائنات النيرة ولذلـك فقـد تطلبت آلية عملية التطور تحطيم القسم الأكبر من العـرق لإستمرار العمليـة ذاتها. مع الإحتفاظ بالقسم الأكثر تطور روحانياً من أفراد العرق إلى جـانب الفئة الأكثر قابلية للحيـاة أي أولئـك الذيـن أخـذوا مـن بيوتهـم وحيـاتهم ووضعوا في ظروف وشروط بدائية للحياة كي يتحولوا لآباء للعروق الجديدة.

وهكذا فإن العروق الجديدة تكونت من أكثر العناصر قوة ورباطة والذيـن كانوا الخراب. ومنهم أتت الأجناس التي تتقمص فيها مجدداً أكثر الأرواح تطوراً من أبناء الأعراق السابقة.. بينما الأقل تطوراً تظهر علائـم الإنحطـاط وتتعاطى السرقة.

وهذه الأجناس اللصوصية تعيـش آلاف السـنوات وتتكـون مـن أرواح لم تتطور كفاية لتشارك في حياة الأعراق الجديدة. وفي يومنا الحالي فـإن أشـباه بقايا الماضي هم متوحشو أستراليا وبعض القبائل الأفريقية والهندية أيضاً.

ولشرح عملية التطور الروحي لكل عرق على حدة يجب التذكر بأنه بعد الموت فإن أكثر النفوس تقدماً تتمتع بفـترة راحـة متواصلـة طويلـة الأمـد في العالم الفلكي ولذلك فإنها تتقمص في مراحل متأخرة. والأرواح الأقل تطـوراً تتقمص بسرعة وذلك لشدة ارتباطها بحيـاة الأرض ورغباتهـا، ولذلـك فـإن العروق الأولى في كل دور أكثر بدائية من التي تخلفها.

إن روح الإنسان المرتبط بالأرض والمنشد إليها تتجسد من جديد بعد عدة سنوات وأحياناً بعد عدة أيام من الوفاة، بينما روح الإنسـان المتطـور يمكـن أن تبقى في الأعلى مئـات السـنين. وحتـى آلاف السنوات طالما لم يوجـد قاطني الأرض الظروف المناسبة لحياتها مجدداً.

الفصل الثالث

الحياة في المجال الفلكي

1 ـ للإنسان سبعة أجساد تدخل في توليفة النفس

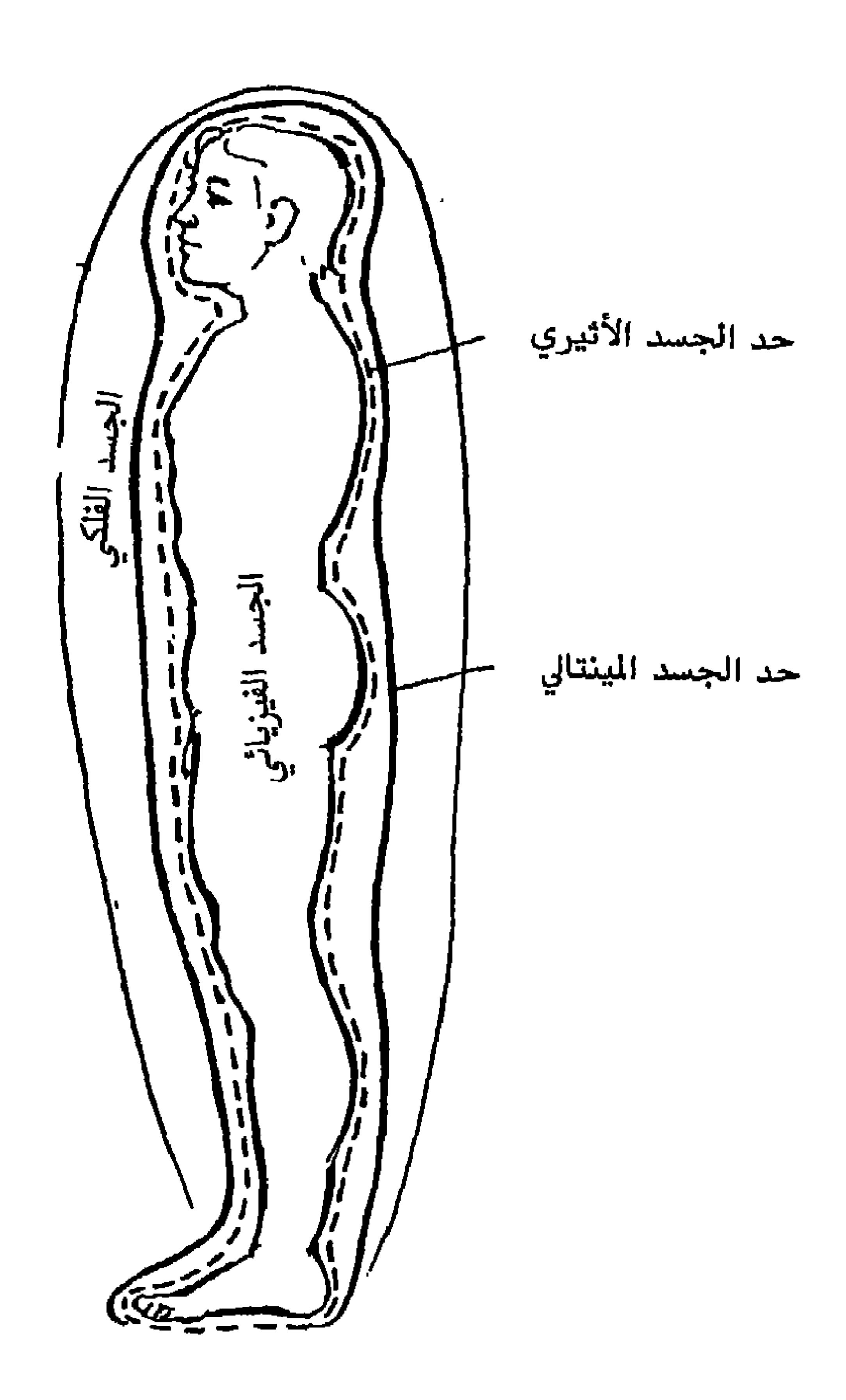
يتألف جسم الإنسان ـ وفقاً لتصورات اليوغا ـ من سبعة أجساد تختلف فيما بينها بتواتر الإهتزاز وكثافتها المادية أي بدرجة محسوسية الجسد مادياً ودرجة التشيؤ أيضاً. وهذه الأجساد كأنها تتداخل في بعضها البعض ولكنها وبسبب إختلاف تواترها تتواجد في مستويات مختلفة للكينونة.

وهذه الأجساد هي: الجسد الأول وهو الجسد الفيزيائي الملموس، الثاني وهو الجسد الأثيري والثالث هو جسد الرغبات (الفلكي). أما الجسد الرابع فهو ذهني (جسد الأفكار).

أما الجسد الخامس وكذلك السادس والسابع أيضاً فتنتسب مباشرة «للأنا» الخاصة العليا وهي جزئية وجزء من المطلق.

والشكل (1) يوضح ما أسلفناه.

ويرى الناس ويلاحظون الجسد الفيزيائي الذي يتألف من عدد هائل من الخلايا. ومجمعات الخلايا المتماثلة تكون النسج والأعضاء التي تعود لها وظائف الجسم المختلفة مثل الوظائف التنفسية والهضمية وغيرها. ولهذا الجسد فترة حياة محددة ومن ثم يهلك وكذلك خلاياه ذات محدودية حياتية معينة فهي إما أن تهلك أو تنقسم.



الشكل (1)

والجسد الأثيري نسخة طبق الأصل عن الفيزيائي ووظيفته الحفاظ على شكل الجسد الفيزيائي وحمايته ومساندته.

وهذا الجسد هو إضافة لذلك صلة الوصل ما بين الجسد الفيزيائي والفلكي، لونه بنفسجي وسماوي مضيء ويتلقى الجسد الفيزيائي الطاقة من خلاله.

وعندما يتشنج جزء من الجسد الفيزيائي ولنفرض اليد أو القدم أو يصاب الخدر نتيجة لتباطؤ جريان الدم فإن جزءاً من الجسد الأثيري يتوقف عن العمل.

إن قدرة الجسد الأثيري على شحن الجسم أو العضو الفيزيائي بالطاقة تتناقص تدريجياً بعد سن الثلاثين.

أما ما يحدث في جلسات تحضير الأرواح فهو مرتبط بالجسد الأثيري. والوسيط الروحي بإستحضاره الأرواح وهو فاقد الوعي ـ غالباً ـ يقدم جسده الأثيري الخاص لنجاح العملية والذي يخرج من الجسد الفيزيائي الحي ويصبح مرئياً في المكان الفيزيائي وعلى شكل أخيلة مرئية.

الجسد الفلكي: وهو الجسد الذي تنبع منه وتجري فيه عملية العواطف والرغبة وهو رباعي المقاييس وهو متحرك غير منظور لأجهزة الرؤيا ولايمكن إثبات وجوده أو نفيه من خلال الوسائط والوسائل والأجهزة الفيزيائية ويمكن للأشخاص المتمتعين بقدرات معينة مراقبتة.

وخلال حياة الإنسان المادية يتخذ الجسد الفلكي شكلاً بيضوياً حول الجسد الفيزيائي وهو أكبر قليلاً منه ويسمى أيضاً «بيضة النسر» ويتوضع على بعد عدة سنتيمرات منه وحول الرأس يتربع نسر أصفر اللون يمثل النشاط الذهني والعقلي بينما يمثل اللون الأحمر الغامق النشاط الحياتي القوي ويتحدد ويلتصق حول الأعضاء التناسلية.

والكائنات الساذجة روحياً تتمتع بألوان كثيرة وبعدم التحديد في محيطات الجسد الفلكي، بينما الكائنات عالية التطور لديها جسد فلكي محدد يترك بصماته على مختلف أطياف الضوء ووفقاً للوضع النفسي لها.

ويعتبر الخيط الفضي الذي ذكره الإنجيل، أداة الإرتباط ما بين الجسد الفلكي والأثيري والفيزيائي وهو يقع في محيط القلب وينقطع في لحظات الموت.

أطلق القدماء تسمية «الموت الصغير» على النوم. في زمن النوم يخرج الجسد الفلكي من الجسد الفيزيائي ويبدأ تجواله في المكان بصورة غير مرئية محققاً تلك الرغبات التي لم تحقق نهاراً وبذلك يتحرر من التوتر

الداخلي. ويشاهد الناس غالباً أحداثاً مرتبطة مع حياته الأرضية وبعض الناس يتحكمون بأحلامهم ويستطيعون من خلالها التبنؤ ورؤية ما سيحصل لاحقاً.

الجسد الذهني: وهو يبني مخطط أعمالنا وتصرفاتنا أي بنية السلوك العقلية وحين يستغرق الإنسان في النوم وبعمق يكون قد فصل الجسد الذهني عن ذاته.

إن الأجساد الفيزيائية والأثيرية والفلكية والذهنية هي أجساد مؤقتة ولا تشكل جزءاً متمماً أو مؤلفاً للنفس والروح الخالدة.

يعيش الإنسان ويظهر نشاطه في ثلاثة مستويات:

- في المستوى الفيزيائي: من خلال أفعاله وسلوكه.
- في المستوى الأدق: من خلال رغباته.
- في المستوى الذهني: بأفكاره.

وللتواصل مع كل هذه المستويات يتمتع الإنسان بجسد أو موصل للوعي من مادة هذا المستوى أو ذاك ويخدمه كأداة للتعرف ومعرفة العالم وكيفية التعامل معه. يستخدم الإنسان هذه الموصلات خلال زمن يطول أو يقصر ويرميها عندما لا يعود بحاجة لها.

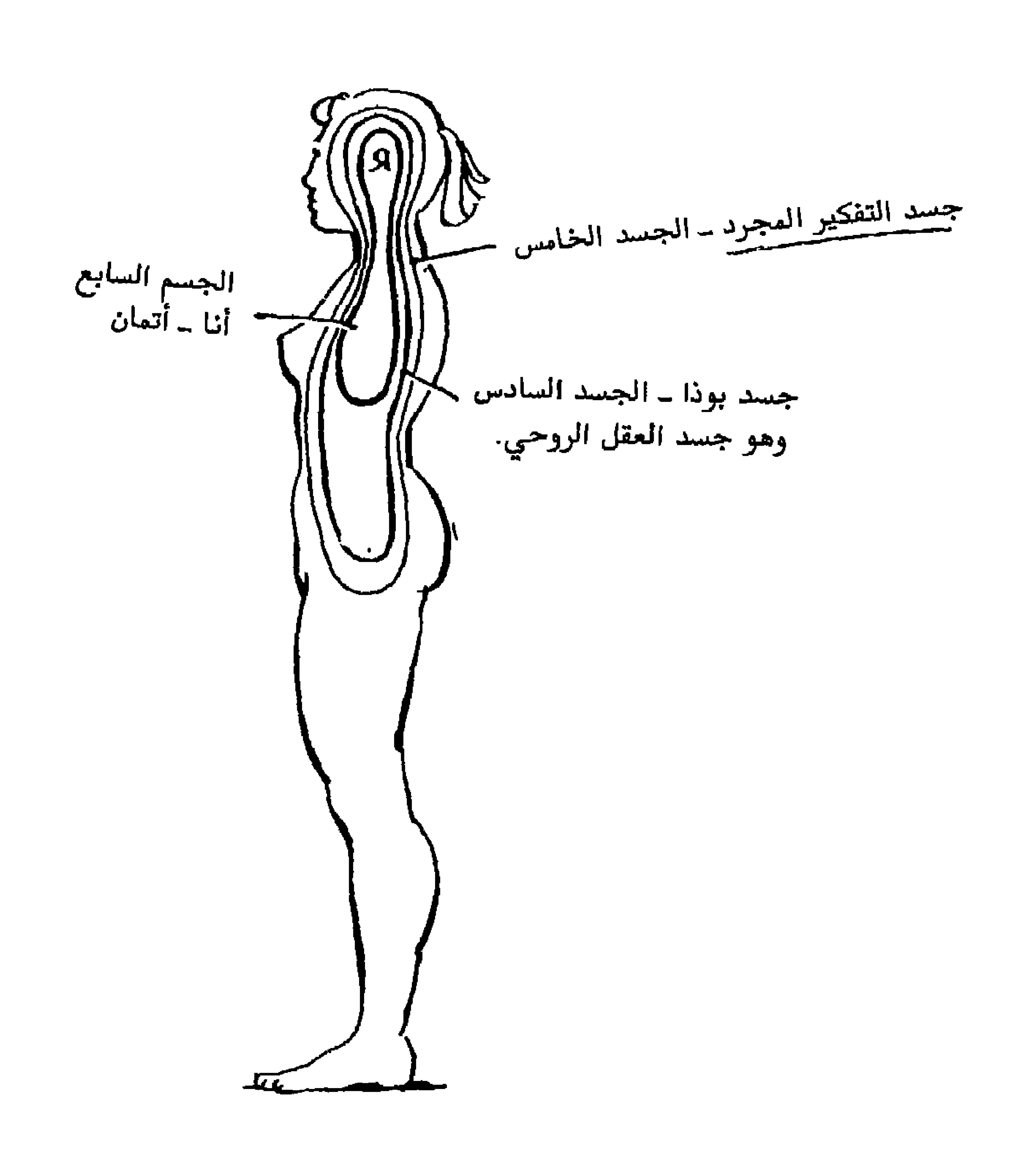
ومحصلة الأجسام الباقية - الخامس والسادس والسابع - تشكل الجزء الخالد من الإنسان أي النفس - الروح.

والجسد الأكثر رقياً هو عبارة عن جزء من المطلق وهذا الجزء هو «أنا» الخاصة بنا مباشرة - وتسمى في بعض مناطق الشرق أتمان - .

تقبع «أنا» في جسد العقل الروحي أي في ما فوق الوعي وهي تعطي الإنسان القدرة على التنبؤ والرؤية والعبور لجوهر الأشياء من خلال التكشف اللحظي.

و «أنا» إضافة لجسد العقل تشكل «مونادا» الخالدة الأبدية والمتماثلة لدى جميع البشر وهي الأساس لنفس وروح كل إنسان دون أن يعي ذلك.

حول «أنا» وجسد العقل الروحي يتوضع الوعي الذاتي، التفكير المجرد وكذلك مشاعر وميول العقل. وهذا الجسد بمثابة الحاضن والحافظ لنتائج تجارب الحياة ومعاناتها ويحفظ أيضاً ما تم اكتسابه من خصائص ومواصفات ذهنية وأخلاقية.



الشكل (2)

2 ـ المستوى الفلكي ومجالاته المطابقة لأجساد الإنسان الشفافة «الأرض تتمتع أيضاً بجسد فلكي»

نسمي محصلة مستويات الكينونة والوجود لمختلف أجساد الإنسان عدا المستوى الفيزيائي الذي يوجد فيه بالمستوى الفلكي. وكل جسد للإنسان غير مرئي ـ أي دون الجسد الفيزيائي ـ يقوم بوظائفه في مجال محدد له في المستوى الفلكي. ويجب أن يفهم بأن المقصود من مجالات المستوى الفلكي المختلفة هو مختلف تواترات الوجود والكينونة في خلاء ومكان واحد محدد. وبمقدار ما يكون تواتر الإهتزاز أعلى أو اهتزازات المجال أعلى بمقدار ما يكون الجسد أكثر دقة وشفافية. يقع المستوى الفلكي في حقل اهتزاز ذي تواتر عالٍ لا يمكن تحديده بواسطة الوسائل الفيزيائية ذات المحدودية.

وكما يتخلل الجسد الفلكي جسد الإنسان الفيزيائي فإن المستوى الفلكي يتخلل ويحيط بالكرة الأرضية من الفضاء وعلى مدارها وصولاً لمدار القمر وأكثر منه ايضاً. ولا تتوضع مختلف مجالات المستوى الفلكي للكون ــ المجرة فوق بعضها بعضاً على شكل دوائر مكثفة.

وتغير الوضعية ـ التي لا يعني حتماً التغيير في المكان ـ هو الشيء الأكثر واقعية وإلحاحاً في العالم الفلكي المتعدد المقاييس. ويجب فهم الحركة وتغير الوضعية في المستوى الفلكي بشكل مغاير لما يتم في البعد الثالث للعالم الفيزيائي.

الأرض كما الإنسان جهاز وعضو حي. وتتمتع بجسد فلكي، ودراسة هذا الجسد ـ الذي هو عبارة عن الضوء الفلكي ـ يعني دراسة النسر الخاص للكرة الأرضية. ويمكن لمن توضحت وتكشفت له الرؤيا وأزيل الحجاب عنه والأنبياء أن يرى ويستقبل هذا الضوء الفلكي للنسر ــ الأرض. وأولئك من لديهم القدرة على ذلك يتمتعون بإمكانية إعادة تكوين وإسترجاع أحداث الماضي.

3 ـ لحظة موت الجسد الفيزيائي
اللقاء مع الكائن النيّر

عندما تغادر «أنا» الجسد الفيزيائي ـ أي في تلك اللحظة المسمى بالموت ـ فإنها تترك خلفها جميع الأغطية والحجب والأغشية والأجساد.

وتخرج يرانا ـ الروح من الجسد الفيزيائي وبذلك تحرم مجموعات خلايا الجسد الفيزيائي من التحكم بالوعي الباطني (ماتحت الوعي) وبذلك فإن هذه الخلايا تهلك واحدة إثر الأخرى وتبدأ عملية تفكك الخلايا إلى عناصرها المكونة والتي تتحد لاحقاً في مجموعة ذات شكل طبيعي، نباتي ومن ثم حيواني. وتسير هذه العملية بشكل متطابق مع ما قاله أحد الحكماء القدماء: «الموت هو مجرد شكل الحياة. وتحطم شكل مادي هو عبارة عن بداية تشكل وبناء شكل آخر.....».

وبحكم أن الجسد الفيزيائي قد انفصل عن الإنسان لحظة الموت فإن الجسد الأثيري يتحول لغلاف خارجي ويصبح الإنسان بذلك ـ بعد موته الفيزيائي ـ غير مرئي لمن يتابع العيش في جسده الفيزيائي.

تمت دراسة عملية الموت والإحتضار ـ أي عملية خروج «أنا» من الجسد الفيزيائي ـ والعمليات اللاحقة لها خلال زمن محدد مساوٍ لزمن الموت الأكلينيكي من قبل العالم الأمريكي الدكتور «مودي» مؤلف كتّاب «الحياة بعد الحياة ـ البحث في محتوى إستمرار الحياة بعد موت الجسد».

بحث الدكتور مودي خلال خمس سنوات أكثر من مائة حادثة موت إكلينيكي تم إعادة الحياة لمعظم من تعرض لها. وشهادات هؤلاء ـ الذين مروا بتجربة الموت وعادوا ـ متشابهة جداً حتى في التفاصيل.

بعد أن يترك الإنسان جسده الفيزيائي يبقى قادراً على سماع الموجودين بالقرب منه لحظة الموت والمتحلقين حول جسده الفيزيائي وهو يسمع الطبيب الذي يدون شهادة وفاته ويمتلئ في لحظة الموت أو قبله مباشرة على وجه التحديد بأحاسيس وحواس سمعية غير عادية ويسمع صوت دق الأجراس أو موسيقا رائعة وقد تكون أصوات طنانة مزعجة، أو صوتاً

مشابهاً للريح وينشئ لديه إلى جانب ذلك إحساس بالإنتقال السريع والحركة من خلال قنال ما أو نفق ما مظلم ولكن تلوح له في نهايته ومن بعيد أضواء وبمقدار الإقتراب من الضوء بمقدار ما يصبح براقاً وأكثر وهجاً.

الضوء أبيض مصفر بوهج غير عادي ولكنه لا يغشي الأبصار ويسمح برؤية كل شيء، كل ما هو موجود حوله ومن مر بتجربة الموت الاكلينكي لا يشكو من ذلك الضوء بل يؤكد أنه ليس مجرد ضوء بل كائن نيّر مضيء.

ويدخل الكائن النير بعلاقة مباشرة مع الإنسان لحظة ظهوره من النفق. الإنسان حتماً لا يسمع صوتاً ولا نداء وتتم عملية نقل الأفكار مباشرة وبشكل واضح ولحظي ودون الحاجة لوسيلة أو واسطة وبعد أن يظهر الكائن النير ينقل للإنسان بعض الأفكار المحددة وهي على شكل أسئلة والتي في حال نقلها للغة الكلمات يمكن أن تظهر كما يلي:

«هل أنت جاهز ومستعد للموت؟»

«ماذا فعلت بحياتك؟ ماذا بإمكانك أن توضح لي؟»

وخلال هذا الزمن اللحظي يشعر الإنسان بالحب ويتحسس المساعدة المقدمة له من الكائن المنير الذي لا يتوقف عند أجوبة الإنسان مهما كان احتمالها. ولا تطرح الأسئلة بهدف الحصول على معلومات بل لمساعدة الإنسان وإرشاده لطريق الحقيقة عن ذاته. ويعتبر ظهور الكائن الذي يشع نوراً وألقاً أكثر اللحظات توتراً. ويقدم النور للإنسان لوحة حياته كاملة ونمط معيشته وأفعاله. ومن مر بتجربة الموت الاكلينكي يعرف هذه اللحظات ويقر بأن لوحة الحياة الماضية توالت أمام ناظريه بتتابعها الزمني. بعضهم شاهد حياته لحظياً ومر شريط حياته أمامه دفعة واحدة. كانت اللوحة ملونة كما ذكر بعضهم وثلاثية الأبعاد لا بل متحركة أيضاً ويتذكر أولئك كيف أن شريط حياتهم استدعى لحظياً المشاعر ذاتها والإنفعالات ذاتها التي تولدت عليهم حين حدوث تلك الأحداث العابرة.

ويرى من مرّ بهذه التجارب بأن ذلك هو مجرد محاولة من الكائن المشع نوراً وألقاً لإعطاء الإنسان درساً خلاصته: في الحياة شيئان مهمان جداً، أولهما تعلم حب الآخرين، وثانيهما هو إمتلاك المعرفة.

والمهم في هذه اللحظات أن الإنســان يقف أمام مغزى حياتـه السابقة ويرى ذاته على حقيقتها، وهي لحظات هامـة جداً لـه. ومـن الهـام جـداً والمفيد أن يحافظ المحيطون بالمتوفى على صمتهم وهدوئهم.

إن الندب والعويل والحزن حـول الجسـد الفيزيـائي المنتهـي يمكـن أن يلحق الأذى بالإنسان بعد مغادرته جسده المادي ذلك لأنه يولد لديه مشاعر الشفقة والرغبة بالعودة للأقارب والأصدقاء. وتلك المشاعر في حال تكونها في وعي المتوفى يمكن لها أن تؤخر ولزمن طويل عملية إنتقاله إلى مجـال أكـثر دقة في المستوى الفلكي أي انتقاله لوضعية متحررة أكثر للروح.

4 ـ في الجسد الأثيري وبعد الخروج من الجسد الفيزيائي

بعد أن يعبر المحتضر النفق المظلم ومع بداية لقائه للكائن النير ـ الوضاء تأخذ ذاته بالخروج من الجسد الفيزيائي ويحل الموت الفيزيائي، ويكتشف الإنسان أنه أصبح خارج جسده وينظر إليه وكأنـه مراقـب محـايد لأمـر مـا يجري أمامه. وما ذكرناه هو نتيجة لخروج الجسد الأثيري مع بقية الأغلفة ـ ومغادرته الجسد الفيزيائي. ويخرج الجسد الأثيري من قمـة رأس الجسـد الفيزيائي ومعظم من مـروا بتجربـة المـوت الاكلينكـي تكشـفت لهـم الرؤيـا بوضعية الجسد الأثيري مباشرة بعد الإنتهاء من اسـتعراض الحيـاة الماضيـة الأرضية من خلال نور الكائن المنير.

يورد د. مودي في كتابه السالف الذكر حديث امرأة عانت هذا النوع من الموت حيث تقول: «أخذت أرتفع تدريجياً للأعلـى وخـلال زمـن حركـتي شاهدت المرضات يتراكضن في الحجرة. هـا هـو ذا طبيـبي قـادم. شـاهدته عندما دخل وفكرت «ماذا يفعل هنا؟ ولماذا أتى؟». كنت أنظـر مـن جـانب المصباح المعلق في السقف، كنت هناك وكأني طبق مـن ورق. تـابعت النظـر إليهم وهم يحاولون إعادتي للحيـاة. كـان جسـدي ملقـى علـى سـرير أمـام ناظري وكان الجميع واقفين حول جسدي، سمعـت كيـف شـهقت إحـدى المرضات قائلة «يا إلهي! لقد انتهت!» وكيف انحنت أخرى فوقي لتقـوم

بعمل تنفس اصطناعي لي عن طريق الفم مباشرة. ومن ثم حاولوا عن طريق إستخدام الصدمات الكهربائية على صدري وسمعت «طقطقة» عظامي. كان ذلك مرعباً حقاً. نظرت إليهم وهم يدلكون صدري ويمسدون قدميّ وفكرت «لماذا يزعجون أنفسهم؟ أنا مرتاحة تماماً والوضع الحالي يناسبني....».

وقص أحد الرجال الذين مروا بتجربة الموت تلك: «غادرت جسدي. كان لدي إحساس وكأني أحلق في الهواء. عندما عرفت أني خرجت من جسدي نظرت للخلف وشاهدت جسدي على السرير في الأسفل. لم أخف. أحسست بهدوء وسكينة، لم أكن مشدوهاً وكان السكون سالماً وآمناً، وانتابني شعور بالطمأنينة، كلا لم يكن ما خشيته أبداً....».

ويمكن إيجاد تأكيدات على خروج الجسد الأثيري من الفيزيائي في كتاب «التيبت للأموات» الذي وضعه حكماء التيبت وعلماؤهم خلال قرون عديدة وتمت كتابته في القرن الثامن لعصرنا.

يصف الكتاب اللحظات الأولى لخروج الجسد الأثيري من الفيزيائي وإنفصاله عنه ويصف النور الواضح والنقي الطاهر الذي يشع حباً ويظلل الإنسان بمشاعر التعاطف والمساعدة. ويتحدث عن مرآة ينعكس فيها كل ما قام به الإنسان في حياته العابرة. ويتابع الكتاب حديثه قائلاً أن المتوفى وبعد أن يمر في جو مظلم وضبابي يشعر بأنه ينفصل عن جسده ويندهش لأنه خارج جسده الفيزيائي يراقب أصدقاؤه وأقاربه وهم ينعونه وكيف يجهزون جثمانه للدفن. وعندما يحاول أن يتحدث إليهم فلا يسمعه أو يراه أحد منهم. لم يعِ الإنسان هذه الوضعية بعد الوفاة، الأمر الذي يزعجه ويجعله يتساءل: هل أنا حي أم ميت؟ وعندما يعي أخيراً أنه ميت فلا يفكر إلى أين سيذهب وما سيفعله لاحقاً. لا يبقى الإنسان حينها طويلاً في نفس المكان حيث عاش جسده الفيزيائي. ويلاحظ لاحقاً أنه وكالعادة لديه جسد، جسد نوراني مشع مؤلف من هيكلية غير مادية. بإمكانه أن يرتفع في الهواء، أن يعبر الجدران دون أية عقبة مهما كانت تافهة. حركته حرة تماماً. وحيثما أراد أن يكون فهو هناك وفي نفس اللحظة. أفكاره وأحاسيسه غير محدودة ومشاعره عجائبية. وإذا كان صاحب عاهة سمعية أو بصرية في حياته الفيزيائية العابرة فهو هنا يمتلئ بالقوة وتزول عاهته.

قدم المجرب الطبيب والفيلسوف السويدي سفيند ينبرغ الكثير وبذل جهوداً مضنية في أواسط القرن الثامن عشر لحل لغز جوهر ومحتوى الحياة وفي مؤلفه «في ذلك الجانب للعالم» انعكست محاولاته كاملة.

في عام 1745 امتلك الوعي الوكني أي امتلك رؤيا «فتحت له أبواب السماء» واستمر حتى نهاية حياته يعمل في ذلك النظام المعقد للعلوم الروحية ـ خير من تابعه من الروس هو الكاتب أندرييف مؤلف كتاب زهرة العالم ـ وتقدم أعماله شرحاً حياً لما تمثله الحياة بعد الموت وهي متطابقة تماماً مع شهادات من مر بتجربة الموت الإكلينكي.

قام هذا الطبيب بإجراء التجارب على ذاته واستطاع إيقاف تنفسه ودوران الدم في جسده وكتب على أثرها «الإنسان لا يموت وهو بكل بساطة يتخلص من جسده الفيزيائي الذي كان ضرورياً له عندما تواجد في هذا العالم».

ويتابع واصفاً الدرجات الأولى للموت وشعوره أنه خارج جسده قائلاً: «كنت في حالة من عدم الإحساس نسبة لجسدي أي أني ميت تقريباً ولكن الحياة الداخلية والوعي بقيا سليمين ولذلك فإني أتذكر كل ما مرّ بي من أحداث وما يجري أيضاً مع من يعود للحياة، لقد تذكرت بوضوح خاص إحساس خروج وعيّ من الجسد...».

ويضيف سفيد ينبرغ الضوء، ضوء السيد الذي يعبر الماضي، الوهاج، النور الذي يحيط الإنسان ويشحنه. وهو نور حقيقي، نور وشعاع الفهم الكامل والحقيقة.

ويكتب بأن الحياة العابرة يمكن أن تظهر للمحتضر وكأنها رؤية وهو يستعيد كل تفاصيل حياته، هنا ليس بمقدوره الكذب أو إخفاء شيء ما ويتابع «إن الذاكرة الداخلية هي كذلك بحيث سجل فيها أدق التفاصيل لما قاله في وقت ما أو فعله أو فكر به الإنسان، منذ طفولته المبكرة وحتى وفاته. كل شيء يحفظ في ذاكرة الإنسان. وكل ذلك يمر أمامه بالتتابع، ولا يبقى شيئاً سرياً مهما كان في حياته الفانية. كل ذلك يمر وكأنه لوحات في حضور نور «السيد». بعد عدة أيام من الوفاة يغادر الإنسان المكان الذي

توفي فيه ويخرج من الجسد الأثيري الذي يبقى معلقاً لوقت ما فوق قبر الجسد الفيزيائي وبعد عدة أسابيع ينحل الجسد الأثيري ويذوب في الهواء ويتابع الإنسان رحلته في الجسد الفلكي. ويتمكن بعض الوسطاء الروحانيين والمتحدثين مع الأرواح تبيان الجسد الأثيري وهو معلق فوق قبر الجسد الفيزيائي».

وهو يكتب بأنه يمكن أن تظهر للمحتضر الحياة العابرة وكأنها رؤية سريعة، فهو يستعيد كل تفاصيل حياته، وفي هذه اللحظات لا مجال للكذب أو الصمت أو إخفاء شيء ما:

ويقول «إن الذاكرة الداخلية دقيقة بحيث يحتفظ فيها بأدق التفاصيل لما قام به الإنسان أو فكر به منذ طفولته المبكرة وحتى شيخوخته، ولا توجد أسرار عنها وكل ما هو في حياة الإنسان يمر وكأنه لوحات تعرض في حضرة نور السيد».

يغادر الإنسان، بعد عدة أيام على وفاته، جسده الأثيري ويخرج منه، وذلك الجسد يبقى لوقت ما معلقاً فوق قبر الجسد الفيزيائي وبعد عدة أسابيع ينحل ويذوب في الهواء. ويمكن لبعض مستحضري الأرواح والمتحدثين معها تبيان هذا الجسد.

5 ـ في الجسد الفلكي ـ النجمي ـ وبعد الخروج من الجسد الأثيري «المطهر وباقي مجالات العالم الدقيق»

بعد أن يغادر الإنسان الجسد الأثيري يتواجد في الجسد الفلكي ويقبع في هذه الحالة في الأفق الأول للسطح الفلكي، أي فيما يسمى العالم الدقيق الشفاف.

يضم هذا العالم سبع طبقات أو مجالات يرتحل المتوفى إليها تبعاً لدرجة تطوره الروحي الفردي الشخصي ووفقاً لوضعه النفسي العام في لحظات الموت والإحتضار.

الطبقة الأولى من هذا العالم هي ما يسمى المطهر، وحالة المجرمين وأمثالهم في هذا العالم قاسية جداً وهم إضافة للصوص والأشرار واللذين عاشوا للذة وبهدفها يعانون لعدم استطاعتهم ممارسة شرورهم وغواياتهم، فهنا تنقصهم الأداة أي الجسد الفيزيائي لذلك. إنهم يحترقون في لهيب رغباتهم غير المحققة وهنا تخضع كل طاقاتهم لتلك الأفكار والمشاعر النابعة من ذاتهم. هنا يلتقي الإنسان بصفاته الحقيقية ولا شيء يؤثر عليه من خارجه أو المحيط به، ويأتي التأثير من ذاته فقط.

إذاً الطبقة الأولى هي عبارة عن المجال الذاتي مع مايرافقه من حالات ومعاناة ويأتي لهذا المجال من عانى من مشاعر الخوف والرهبة في لحظات الإحتضار والموت. ومن يغادر الأرض بسكينة روحية لا يعاني تقريباً من أثر المطهر.

بينما الناس الذين يخافون الموت ويخشون إنتظاره. هؤلاء لم يكتشفوا ذاتهم ولم يفهموا بأن الموت الفيزيائي محتم كما سقوط الأوراق في الخريف وهو مجرد هلوسة لأنه عملياً لا يقطع حياة الإنسان ولا وعيه ذلك لأن الحياة الأرضية هي مجرد حلقة واحدة في السلسلة النهائية لآلية التقمص والتجسد وإعادتها مجدداً.

إن الطفل الذي يتوفى مبكراً لا يصطدم مع أثر المطهر وينتقل إلى اللوحة الروحية للعالم وهو مازال يحتفظ في ذاكرته تفاصيل الحياة الأرضية والحياة السابقة للأرض. وما بين عمر 14 سنة و 21 عاماً يأخذ الوعي بالإلتصاق أكثر بالشروط والظروف الأرضية الحالية. وبعد هذا السن وحتى عمر 28 سنة يلتصق الوعي أكثر حيث القيود المكبلة بالحياة الأرضية كالعائلة، الواجب، الملكية، المنصب ويصبح المطهر أكثر احتمالاً.

ويبقى الكائن في هذا المجال حتى تبدأ مشاعره الدينية آلياً وبشكل ذاتي بالتدخل طالبة المساعدة، وعندها تتدخل نفوس أخرى، نفوس الأقارب والأصدقاء أو نفوس القادة الروحيين الذين تركون غلافهم الفيزيائي حديثاً، مساعدة إياه على الإنتقال وإيجاد مكان له في مجالات العالم المتعددة. وهذا العالم هو مكان ومنبع الضوء.

ويبقى الإنسان في ذلك العالم كما كان قبل وفاته بإختلاف أن جسده أضحى الآن جسداً فلكياً حاملاً وموصلاً للرغبات والأماني والمشاعر، وهو في هذا الجسد يمكنه أن يشارك في حياة ذلك العالم.

والإنسان في هذا العالم الفيزيائي يمتلك جسداً فلكياً ولكنه غير مرئي قابع تحت الجسد الفيزيائي الخشن وكان من خلاله يتمنى ويرغب. وإذا كان بإمكان الإنسان في العالم الأرضي إخفاء الحقيقة وفعل ما يريده، لإخفاء جوهره الحقيقي فلا يمكن فعل ذلك هنا، وكل إنسان يقبع في مجال مطابق لتطوره الروحي. فلا يمكن هناك تغطية القذارات وجعلها مستورة ولا يمكن للإنسان أن يكون مرائياً. وكما هو الإنسان في حقيقته كذلك يكون غلافه الخارجي. وإذا كانت نفسه نبيلة فإنه يشع جمالاً.

ومجالات ذلك العالم تختلف بإختلاف الكثافة والإهتزازات وتواترها، ولذلك تبقى كائنات إحدى الطبقات دوماً معزولة عن الطبقات الأخرى، ويمكن للقابعين في إحدى المجالات التواصل فيما بينهم فقط. والقابعون في مختلف المجالات عدا الأولى يمكنهم زيارة المجالات الأخرى، الأدنى وذلك لتقديم المساعدة في تقدمهم الروحي الذي يعتبر شرطاً للإنتقال لمجال أعلى.

يسود الظلام المجال الأول وأصحابه هم من حملة الأفكار السوداء. إن مصدر الضوء هو الأفكار النيرة. والقابعون هناك يعتبرون بذاتهم منبعاً للضوء وهم ينشرونه بذاتهم لإنارة ذواتهم وحيث يوجدون في الخلاء.

إن درجة ناقلية الضوء وتوصيله لدى كل كائن ترتبط بمقدار حصوله على درجة الكمال الروحي.

وتنفذ الوعود هناك ذهنياً ولا حاجة في سبيل ذلك للصوت او الكلمات أو اللسان ويمكن للإنسان أن يفكر بلغته الأم وأن يكون مفهوماً من الآخرين الذين يجهلون لغته. وفي ذلك العالم يمكنك أن تبدع فكرياً وذهنياً كل ما تريده مستخدماً المادة الدقيقة الشفافة. وبمقدار ما تكون مخيلة الإنسان غنية بمقدار ما تتنوع إبداعاته، وبمقدار ما يكون مهذباً تكون رائعة وهنا مجال لإبداع الفنانين والرسامين.

إن الإنسان بتخلصه من جسده الفيزيائي يشعر أنه حر غير مقيد بواجب أو اهتمام كالغذاء واللباس والحاجة للراحة. وهذا العالم هو عالم كامل مع كافة مقدراته وعوائقه.

قوانين وشروط ذلك العالم تختلف عما هو أرضي وفيزيائي ويتم فهم المكان والزمان هناك بصورة مغايرة لما هو متعارف عليه في الأرض. ولا توجد مثلاً مفاهيم قريبة وبعيدة، ذلك لأنه يمكن الوصول لكافة الأشياء والظواهر من خلال الرؤيا وبغض النظر عن بعد توضعها عن المراقب لها. والطيران الذي يستغرق على الأرض آلاف الكيلومترات يتم هناك بلمح البصر وفي ثوان، وكل كائن وكل شيء في ذلك العالم واضح ومشاهد وتحت الأبصار من أي نقطة كانت من الفراغ أو المكان.

ويغادر الإنسان هذا العالم مع تطوره الروحي وبمساعدة النفوس الأكثر رقياً والمتطورة روحياً ويخلع الجسد الفلكي عنه والذي يبقى محافظاً على ذاته ويتابع وجوده المستقل عن الإنسان لفترة تطول أو تقصر وفي حالة اللاتبعية إطلاقاً. وهذه البقية الفلكية للإنسان هي بمثابة الجثمان الروحي له ولكنها بدون عقل ويمكن لهذا الجثمان أن يعيد فعل ما كان يقوم به صاحبه في حياته الأخيرة في المجال الفيزيائي ويمكن لهذا الجثمان الروحي أن ينشأ ويصبح مادياً.

6 ـ في الجسد الذهني
وبعد الخروج من الجسد الفلكي

من العالم «الدقيق» يصل الكائن للمجال الذهني للمستوى الفلكي النجمي. وبعد فترة من اللاوعي يأخذ الكائن في الصحو بشعور عارم من السعادة والفرح والسكينة والهدوء. هنا لا توجد ظلال وكل أجزاء هذا العالم نيرة وضاءة.

إنه عالم الفكر، عالم العقل، وهو يعمل حراً في عالمه الخاص. دون أن يجابه الخجل أو المعيقات التي وجدها في المادة الفيزيائية. والجسد الذهني للإنسان في هذا العالم مجرد موصل وحامل للأفكار.

كان الإنسان يمتلك هذا الجسد في حياته الأرضية ولكنه كان مخفياً وراء الجسد الفيزيائي والفلكي. وهنا يصبح هذا الجسد واضحاً دون أغلفة وخارجياً. ويتألف هذا الجسد من عالم الأفكار والمحاكمات ولديه إمكانية تقبل هائلة، ودرجة تطوره مرتبطة بدرجة التطور الروحي والثقافي للإنسان.

وأفكار الإنسان في هذا العالم الذهني يتم تحقيقها مباشرة وإعادة إنتاجها فوراً بصيغ محددة. كل إنسان يصنع بذاته رؤيته للمحيط. وبمقدار ما يطور الإنسان قواه الروحية فإن رؤيته للمحيط تنتفي حتى اللانهاية وتتضاعف قواه وطاقة أفكاره.

كل الحدود والحواجز والنهائيات لرؤية العالم ذهنياً يصنعها الإنسان ذاته ولذلك فإن العالم المحيط يتوسع ويتمدد ويأخذ أفقاً أبعد وأوسع بمقدار تطور الإنسان ومعه ومع تعمق روحه وصقلها.

كل روح بإمكانها الدخول في علاقة واتصال مع روح ثانية بمجرد توجيه الإنتباه لتلك الروح. وهذا يحدث ليس بقوة وسرعة الأفكار فقط بل وبشكل كامل وتام إذا كانت كِلا الروحين على مستوى واحد من التطور. كل الأفكار تنتقل كالبرق في سرعتها.

العالم الذهني ـ ليس فقط عالم الفرح النير عالم تخلو منه المنغصات والإزعاج والحزن والألم بل هو ايضاً عالم يتابع فيه الإنسان تطوره، تطور عقله وأخلاقه. وكل ما كان قيماً وثمنياً وعقلانياً وأخلاقياً في حياة الإنسان الأرضية الأخيرة يتم هنا تعميقه وتطويره وتتم معالجته وتحويله تدريجياً لمواضعه فكرية يتسم بها لاحقاً ذلك الإنسان في تجسده القادم.

7 ـ الإنسان يخلع آخر غلاف مؤقت ويتبين أن نفسه «روحه» أضحت في موطنها

عندما يرمي الإنسان آخر غلاف مؤقت له وهو الجسد الأخير المسمى الجسد الذهني فإنه عملياً ينتقل بذلك إلى طيفٍ آخر في المجال الفلكي الذي يعتبر ومن حيث الجوهر «منزل» ـه وهو يعود لهنا بعد ترحاله في العالم الأرضي، حيث أرسل كما يبعث الطفل إلى المدرسة للتعلم وإكتساب

التجارب. هنا يعيش الإنسان ذاته ـ جوهره الأبدي الخالد غير مقيد بحاجة أو شيء آخر، يعيش حياته بكل أبعادها وبكامل وعيه الذاتي ورؤياه التي اكتسبها.

وهذا الطيف حيث مكان تواجد الإنسان الأبدي والخالد يمكن تسمتيه بعالم التفكير المجرد أو عالم السببية وهو يقسم لثلاث مجالات وفي كل منها توجد نفوس بمقدار تطورها الروحي.

تمر لفترة قصيرة في المجال الأول كامل البشرية التي يبلغ عددها ستون مليار كائن والغالبية منها وبعد خلع غلافها المؤقت تنتقل لحظياً إلى هذا المجال حيث يحدث التذكر المفاجئ، واللحظي الذي ينير كامل الحياة العابرة ويوضح أسباب وآلية الحركة على طريق التقدم الروحي.

وتمر هذه الغالبية بتجربة الرؤيا الكاشفة لمستقبلهم وتتوضح لهم مختلف الطرق الممكنة لإستكمال تقدمهم وتطورهم.

بضع النفوس تبقى هنا طويلاً بحكم أفكارها النبيلة وحصيلة حياتها الأرضية الإيجابية، أي أنهم يحصدون هنا مازرعوه هناك في الحياة الأرضية.

هنا يشعر الإنسان بالحياة الحقيقية ويعيش حياته المناسبة لوجود النفس ذاتها دون أن تخجل من أغلفتها والتي تعود للعوالم الدنيا. هنا يتعرف الإنسان على ماضيه والأسباب التي أدت به للحياة ويأخذ العبر للمستقبل.

في المجال الثاني تقبع نفوس ذات مستوى عالي للتطور الروحي كرست خلال وجودها الأرضي كل طاقتها للحياة الأخلاقية والذهنية الرفيعة وتتمتع بذاكرة متواصلة ولا توجد لها حواجز تخفي الماضي وتقبع هذه النفوس هنا لفترة طويلة.

وفي المجال الثالث تعيش نفوس عظمى ذات تطور روحي عالي جداً وإستثنائي وهي تبقى هنا لفترة طويلة جداً من الزمن ومن هذه النفوس والأرواح، بوذا وتلامذته المقربون.

8 ـ العوامل المحددة لزمن بقاء النفس والروح في العالم الفلكي
«عودة النفس إلى جسد فيزيائي جديد»

إن امتداد زمن بقاء الإنسان بعد الوفاة في المجال الفلكي مرتبط بدرجة تطوره الروحي. والسذج يمرون سريعاً عبر أطياف ومجالات العالم الفلكي ويستغرق ذلك من عدة شهور لعدة سنوات ومن ثم يتجسدون مجددا ويحلون في جسد فيزيائي بينما المتطورون جداً يظلون في ذلك العالم لفترة طويلة وهم خلال هذه الفترة يقومون بمعالجة حصيلة غنية للحياة الأرضية الغابرة المعاشة سابقاً، ولذلك فالعظماء أمثال تولستوي، موزارت مثلاً يتجسدون على الأرض كل 100 ـ 200 عام مرة واحدة أما تلك النفوس العظيمة أمثال بوذا فتظهر على الأرض مرة كل 2 ـ 3 آلاف سنة.

وعملية التجسد في جسد فيزيائي والتقمص هي عملية آلية بالنسبة لمعظم الناس ولا يشاركون فيها بصورة واعية.

وفقاً لقوانين التطور والتي يكمن في محتواها وجوهرها الإرادة الإبداعية للمطلق فإن النفس البشرية يجب أن تجتاز مقاطع صعبة في درب التطور وأن تجابه مسائل معقدة وذلك لكي يتم امتحان وعيها ولتحصل على دفعة جديدة للحركة في طريق التطور الروحي. ومثل ذلك المقطع الصعب هو الحياة في جسد فيزيائي.

وتلك الآلية المقنونة لزمن بقاء الإنسان في جميع مستويات العالم الفلكي تقع في الجسد السادس للإنسان، وتحدد الشروط والظروف والعائلة التي يجب أن يولد فيها الإنسان وذلك طبقاً لنوعية «كارما» الخاصة به في مرحلة زمنية محددة. ويتم الأمر تدريجياً ويبدو وكأن الإنسان ينخفض من طيف ومجال لآخر بانياً بمساعدة هذه الآلية والنفوس العالية التطور الأغلفة المناسبة في كل مجال بما فيها الجسد الفلكي. وعند الإنتقال من مجال لآخر يكون الوعي محايداً وكأن الإنسان في غفوة نوم ولذلك فإن النفس لاتنتبه مباشرة بعد ولادة الطفل أي خلال التجسد الدوري في جسد فيزيائي

وهي في أعوام الطفولة تتواجد كأنها في حالـة نصـف نائمـة وتنتبـه في سـن الثلاثين تقريباً ونحن نعلم بأن بوذا وموسى وغيرهما قد حصلوا على وعيهم الكوني بحدود الثلاثين من العمر.

في زمن وخلال التواصل الجنسي تتحرر طاقة ذات طـول موجـة محـدد بمشاركة جينات البويضة التي تؤثر إيجابياً وجذباً على الكائن الذي اصبح ناضجاً للتجسـد والقـابع في المجـال الفلكـي بـاهتزازات لهـا طـول موجـة معادلة للطاقة المتحررة خلال الإتصال الجنسي. وفي النتيجة يحـدث جـراء ذلك كله التعشيش.

يعطي الأب لابنه جسده الفيزيـائي حيـث يـرث فقـط القـدرات المـيزة لبيئتة وهي الوراثة الوحيدة التي يحصل عليها الإنسان من أهلـه وكـل مـا يتبقى يحصل عليه بذاته في حياته الأرضية الجديدة.

لا تنتقل الخصائص الذهنيـة والعقليـة والأخلاقيـة مـن الأهـل لـلأولاد. وهكذا فالعبقرية لا تنتقل وراثياً....

الفصل الرابع

الحياة في الجسد المادي
في المستوى الفيزيائي

1 ـ يستطيع الإنسان بمساعدة التجسّد المتواصل اكتساب تجربة حياتية أكثر كمالاً

يكتسب الإنسان بمساعدة التجسد المتواصل والمتواتر والدائم في الأجساد الفيزيائية تجربة حياتية أكثر إكتمالاً وتتحول وتندمج في قدراته وطابعه في الفترة الفاصلة ما بين تكرار التقمص أي خلال زمنٍ وجوده في المجال الفلكي ويظهر بهذا الطابع والقدرات المكتسبة مجدداً في الحياة الأرضية الجديدة. وكل حياة جديدة هي استمرار ومتابعة لحياة سابقة وتبدأ من درجة التطور التي توقفت عندها العابرة.

هكذا تحصل عملية التطور الروحي للإنسان. والإنسان من خلال تجسده يمر عبر مراحل الدور العظيم كي ينتقل عبر مختلف درجات التطور الروحي.

والحضارات في مسيرة الدور العظيم تظهر وتختفي كحقل تجربة للإنسان ولتطوير هذه الصفة أو تلك فيه ولإعطائه إمكانية الإحساس بمختلف أنواع المعاناة والتجارب. وتلعب الحضارات دورها الخاص في

مرحلة محددة من التطور الروحي للإنسان ومــن ثم تتحطم وتختفي وفقاً للمخطط المعد من العقل الكوني الكلي بواسطة الطوفان العظيم.

ويمكن القـول بـأن كافـة الحضـارات وكأنهـا مسـرح للدراسات المؤلفـة والموضوعة من قبل المطلق، كي يقوم الناس بتنفيـذ أدوارهـم بشـكل صحيـح سعياً للتقرب منه ـ المطلق ـ.

2 ـ يعرف الإنسان جميع تقمصاته...

يعرف الإنسان جميع تجسداته. وتتكشف هـذه الحقيقـة لمعظـم النـاس وتعيها الغالبيـة للحظـات وجـيزة جـداً خـلال وجودهـا في مجـال مسـتوى التفكير المجرد. وهو تصرف حكيم للطبيعة، أي للإرادة الإبداعيـة للمطلـق التي تنظم هذا الأمر وتكشفه اللحظي، ذلك لأن المعرفة المسبقة بالتجسدات الماضية واللاحقة يمكن أن تصبح كابحاً معرقلاً لتطور النفس لاحقـاً ومسـبباً لحزنها إذا تبين مثلاً وجود خيانة في الماضي وتقوي وتفـرز الشـكوك وذلـك أكثر ما يعيق طريق التطور الروحي.

3 ـ تعلم الإنسان في حياته الأرضية يمر عبر خمسة صفوف

يمر التطور الروحي للإنســان مـن خـلال مخطـط محـدد وطبقـاً لـلإرادة الإبداعية للمطلق، ويحتاج الإنسان لأكثر من حيـاة أرضيـة واحـدة لإنجـاز هذا المخطط. وكل حياة أرضية له وكأنها عبارة عن صف دراسي في مدرسـة الحياة الأبدية.

ومادة الدرس مختلفة بـإختلاف مراحـل التطـور. وهـي بالنسـبة للذيـن وعيهم أقرب ما يكون لمستوى الوعي الحيواني عبارة عن تخلص أو اختزال لمستوى الأنانية بشكل حاد والتي تؤكد دائماً «هذا ما أريده». ويدرس هؤلاء وهم غير متطورين تماماً ومن الناحية العقلية ما يزالون في مرحلة التعشيش، يدرسون في الصف الأول. والفترة الفاصلة ما بين تجسدين هنا ضئيلة جـداً،

وبعد المرور بأكثر من حياة أرضية ولعدة مرات تتغير مادة الـدرس. والـدرس الذي يجب على الإنسان تعلمه وحفظه ينص على أنه «ليس أنا بل نحن». عليه تعلم النقاش مع الآخرين لا أن يتطلب لذاته فقط.

في الصف الثاني يدرس أناس لهم نظـرة محـددة للعـالم وأفقهـم العقلـي لايتجاوز حـدود عـائلاتهم، أو البلـد والأمـة. وبعـد تجسـدهم عـدة مـرات يخلدون للراحة في العالم الفلكي وزمن ذلك مرتبط بمقـدار تطورهـم الروحـي والنجاحات التي حققوها في ظروف الحياة الأرضية.

ومعظم البشرية قاطبة تدرس الآن في الصفين الأولـين والأقليـة تـدرس في الصف الثالث حيث مادة الدرس هي تقاسم الخيرات مع الآخرين والرغبـة والسعي لمساعدة الغير ويتسع الإدراك العقلي لهذه الفئـة لحـد فهـم وحـدة البشرية وهم يتجسدون مرتين أو ثلاث في كل جنس والفاصل ما بين تجسد وآخر يتراوح ما بين 500 و ألف عام.

في الصف الرابـع أنـاس وعـوا حقيقتهـم وجوهرهـم ومكـانتهم في الكـون وحصلوا على وعي كوني وهم وفي سبيل تعجيل تطورهم الروحي يتجسـدون مباشرة بعد الموت، رافضين البقاء لفترة طويلة في العالم الفلكي.

وفي الصف الخامس والأخير يوجد أناس حصلوا على قمم روحية عاليـة جداً ومن حيث المحتوى فإن التطور الروحي لهم قد انتهى ووصل للنهايـة وهم يتمتعون بقوى روحية هائلة وقدرات غيبية عاليـة ويسـاعدون في تطـور بعض الناس الروحي وكافة البشرية ويسمى هؤلاء بالأسـاتذة العظـام ومنهـم بوذا وهم لا يحتـاجون للتجسـد ويتجسـدون برغبتهـم وحيـث ينشـأ خطـر جدي على بقاء وكينونة البشرية على الأرض.

القسم الثاني

التطوير الذاتي

هو مساهمة النفس الإرادية

الذاتية في تسريع تطوره الروحي

الفصل الأول

معنى وغاية حياة الإنسان
في الحياة الأرضية
«مراحل التطوير الذاتي»

1 ـ معنى وغاية حياة الإنسان في الجسد المادي:

سبق وقلنا إن الحياة في الجسد المادي هي درس محدد، وتكاد تكون مهمة محددة يجب تنفيذها. فإذا ما نفذ الإنسان بنجاح المهمات الملقاة على عاتقه، يكون قد تحرك في تطوره بسرعة، وإذا كان أقل نجاحاً في تنفيذ هذه المهمات، يكون قد عاد مرات كثيرة إلى تلك الظروف وإلى ذلك الوضع (الذي لم يوفق فيه إلى النجاح).

لا شك أن التطور الروحي، خلال الدورة العظيمة، مقرر سلفاً بالنسبة لكل إنسان من قبل مشيئة المطلق المبدعة. غير أن سرعة عملية التطور الروحي خلال الدورة العظيمة تتوقف على درجة ما تبديه إرادة الإنسان من جهد موجه نحو تسريع تطوره. وإذا انتفى هذا الجهد أو إذا كان ضعيفاً يقضي الإنسان القسم الأكبر من الحيوات الأرضية للدورة العظيمة في الطبقتين الأوليتين من التعليم الأرض، ويعاني من مضايقات ومعانات مادية ومعنوية لا نهائية. إن جهود إرادة الإنسان الهادفة إلى تسريع تطوره الروحي تمكنه من الوصول بسرعى إلى طبقات التعليم الأرضي الأخيرة، وإلى فواصل زمنية كبيرة من التواجد في مستوى النجوم، وهذا ما يمنحه إمكانية

التمتع بحياة إنسانية حقيقية خلال القسم الأكبر من زمن الدورة العظيمة في تناغم مع الكون، ودون أن يعاني، تقريباً، من المضايقات المادية والمعنوية والروحية. جهود إرادة الإنسان هذه، والتي تهدف إلى تسريع تطوره الروحي تسمى «التطوير الذاتي».

إذا ما حللنا ما سبق وقلناه نستنتج أن غاية حياة الإنسان على الأرض هي التطور الذاتي، وهدف تجسده على الأرض هو الوصول إلى أرفع مستوى ممكن من التطور الروحي عن طريق التطور الذاتي.

2 ـ مراحل التطوير الذاتي

التطوير الذاتي لدى الإنسان ذو طابع معقد، فهو ينطوي على خمسي اتجاهات. وهذه الاتجاهات الخمسة يمكن تسميتها «مراحل»، إذ أن هذه الاتجاهات لا تكون لدى الكثيرين متطابقة من الناحية الزمنية مع بعضها البعض، فتأتي واحدة تلو الأخرى تبعاً لنمو جهود الإنسان الإرادية.

المرحلة الأولى في التطوير الذاتي هي التوصل إلى معرفة قوانين الطبيعة والمقدرة على العيش حسب قوانين الطبيعة.

المرحلة الثانية في التطوير الذاتي هي خلق وضع مريح للنفس عن طريق التنظيم العقلاني لعمل العقل والإرادة، وللعلاقة مع الناس الآخرين.

المرحلة الثالثة في التطوير الذاتي هي تمتين الوضع النفسي والجسد المادي عن طريق القيام المستمر بالتمارين مع التزام نظام غذائي محدد وعن طريق تنقية نمط الحياة (الطرق الموضعية للتطوير الروحي الذاتي).

المرحلة الرابعة في التطوير الذاتي هي توسيع المدارك عن طريق الإستخدام المستمر للتمارين مع استيعاب بعض النظريات الفلسفية (الطرق المنظمة للتطوير الروحي الذاتي).

المرحلة الخامسة هي المشاركة في التأمل المركز الجماعي (ميديتاتسيا) بغرض التأثير على الروح والمشاعر القومية.

الفصل الثاني

وسائط التطوير الذاتي الأساسية - الإيحاء الذاتي والإيحاء

1 - الإيحاء الذاتي

1 - دور الإيحاء الذاتي في التطوير الذاتي لدى الإنسان

الإيحاء الذاتي هو الواسطة الأساسية للعناية بالذات في التطوير الذاتي. الواقع أن كل طرق التطوير الذاتي، مبينة على أساس الإيحاء الذاتي. وقد استخدم الإيحاء الذاتي طوال قرون كثيرة في مختلف ميادين النشاط البشري: في الدين والفن والتربية والطب.

والإيحاء الذاتي هو أساس التدريب الذاتي واليوغا والبوذية والداوسية[1] وغيرها من أنظمة تطوير الشخصية.

---

(1) - الدواسية: هي تيار فلسفي صيني، ظهر في النصف الثاني من الألف الأولى قبل الميلاد، وتعتبر مع الكونفوشيوسية التيارين الفلسفيين الصينيين الرئيسيين. وقد شكلت الدواسية مع الكونفوشيوسية والبوذية، بعد دخول الأخيرة إلى الصين، ما يسمى سان تسياو، أي الأديان الثلاثة - المترجم.

2 ـ جوهر الإيحاء الذاتي

هناك عبارة تقول: «كما تتصور نفسك ـ كذلـك أنـت»، وهـذا يعـني أن صفات طبع الإنسان ومشاعره الذاتية ووضعـه العـاطفي الإنفعـالي وتوتـره ـ كلها تتعلق بطبيعة أفكاره (الأفكـار النشـيطة والأفكـار السـلبية) الغالبـة في مرحلة محددة مـن مراحـل حياتـه، أو علـى امتـداد حياتـه كلهـا. عمليـة التفكير والتأمل بحد ذاتها هي في جوهرها إيحاء ذاتي، إذ ليس هناك فكرة تضيع عبثاً، بل كل فكرة تؤثر تأثيراً معيناً ـ منسجماً مـع طبيعـة الفكـرة على منبع التفكير.

فعالية الإيحاء الذاتي تتوقف على قوة الفكرة ودرجة الإسترخاء. ويمكن تقسيم الأفكار إلى أفكار سلبية وأفكـار نشـيطة. الأفكـار السـلبية (العرضيـة والمشـتتة والـواردة بتكاسـل) ذات تأثـير ضعيـف، بينمـا الأفكـار النشـيطة (المتكونة عن وعي وبغرض محدد) تؤثر بقوة على المفكر. وقوة التأثـير هـذه تتناسب طـرداً مـع قـوة الفكـرة. هنـا تجـدر الإشـارة إلى أن بعـض الأفكـار السلبية تؤثر، إذا كانت هي الغالبة خلال فترة طويلة، تأثيراً كبيراً.

أكثر الإيحاءات الذاتية فعالية هي تلك، التي تتشكل الأفكـار النشـيطة فيها على خلفية من استرخاء أعضاء الجسم (استرخاء العضـلات والأوعيـة والتنفس) متخذة شكل الصيغ المتكاملة الأفكار التي تحمل إلى العقل البـاطن صيغاً وأوامر دقيقة وواضحة). وكلما كان استرخاء أعضاء الجسم أكـبر كـان العقل الباطن أكثر استسلاماً للصيغ والأوامر الهادفة، إذ أن «انتفاء» الوعـي المعوِّق لإدخال الصيغ الهادفة إلى العقل الباطن، له علاقـة مباشـرة بدرجـة استرخاء الأعضاء.

قد يكون التعبير عن الصيغ الموجهـة للعقل الباطن إما بشـكل كلمـات أو بشكل تصورات فكرية. واستخدام الصيغ الكلامية وما يناسبها من تصورات فكرية، في آن واحد، يقوي من الإيحاء الذاتي، وقوة الصيغ، وبالتـالي قـوة الإيحاء الذاتي تتوقفان بشكل مباشر على درجة الرغبة (الرغبة في الوصـول إلى الهدف المحدد المرسوم) وعلى درجة تركيز الإنتباه على هذه الصيغ مـن أجل العقل الباطن، وكذلك درجة ترديد هذه الصيغ.

يمكن للإيحاءات الذاتية الهادفة (التي يقوم بها الإنسان عن وعي) أن تتحقق على هيئة:

1 ـ التهيئة الفكرية حسب وضع نفسي أو صحي معين، وحسب سلوك معين وتجاه عمل معين.

2 ـ التدريب الذاتي، حيث تتكون الصيغ والأوامر الفكرية على خلفية هذه الدرجة أو تلك من درجات استرخاء أعضاء الجسم.

3 ـ التأمل المركز (ميدتياتسيا)، وهي الوضع النفسي الذي يستطيع معه الإنسان أن يركز على أي شيء وبإرادته، ودون أن يفكر بما يمكن أن يعيق تفكيره في تلك اللحظة (كلمة ميديتاتسيا مأخوذة أساساً من الكلمة اليونانية «ميدوماي» التي تعني «التفكير بشيء ما» وهي الرديف للمصطلح السنسكريتي «دُهِيانا» الذي يعني «التأمل بإمعان»). وأي شيءٍ يمكن أن يكون مادة للتأمل المركز، لذلك فإن أشكاله الملموسة كبيرة جداً.

3 ـ إيحاء اليوغا الذاتي

الإيحاء الذاتي هو أساس كل تمارين اليوغا تقريباً.

قبل تنفيذ أية وضعية «أسانا»[1] من وضعيات اليوغا يجب الإسترخاء في وضعية شاواسانا لمدة تتراوح بين 5 ـ 10 ثوان وصياغة أمر فكري قصير موجه نحو الحصول على الفعالية القصوى من تنفيذ الوضعية (الأسانا). ويجب أن يكون هذا الأمر على النحو التالي: «سأقوم الآن بالأسانا التي تمنحني الطاقة والحيوية وستقوي جسمي وتشفيني (ستشفي هذا العضو أو ذاك)». تقنية تنفيذ الأسانا بحد ذاتها تتضمن: تتابعاً لحركات ولأوضاع الجسم، وتنفساً عميقاً كيفياً أو حسب اليوغا، وأخيراً، إيحاء ذاتياً على هيئة تصورات فكرية للمادة الواقعة تحت تأثير الأسانا (تصور ذلك الجزء من الجسم أو العضو الذي يشفى بواسطة هذه الأسانا).

---

(1) ـ أسانا: كلمة سنسكريتية وهي أحد مصطلحات اليوغا وتعني الوضعية، شاواسانا تعني وضعية الميت.

كما أن تمارين برانا ياما ليست مجدية دون استخدام الإيحاء الذاتي. فعندما نقوم مثلاً بتنفس اليوغا الكامل نتخيل في فكرنا كيف تمر البرانا في آن واحد مع الشهيق على هيئة جوهر أزرق فضي عبر جسم الإنسان (عبر الأنف وجهاز التنفس بشكل رئيسي)، وتهضم في الضفيرة الشمسية، وبعد ذلك تمر برانا هذه، في وقت واحد مع الزفير، من الضفيرة الشمسية لتنتشر في الجسم كله مقوية ومطهرة من السموم كل خلية من خلاياه.

في براتياهارا (درجة اليوغا الخامسة مرحلة تعطيل الحواس) يصل ممارس اليوغا إلى حالة يتحرر بها عقله من التقبل الحسي. وفحوى براتياهارا فيما يلي:

عندما نكون مشغولين كلياً بفكرة ما أو بموضوع داخلي نكف عن إدراك العالم الخارجي بأكمله: عند ذلك يكون وعينا أحادي الجانب، أي قادراً فقط على تقبل شيء واحد في اللحظة المعنية؛ إلاّ أنه يكون وعياً قلقاً، يقفز باستمرار من مادة إلى أخرى، ومن هنا ينتج تقبل العالم. سر البراتياهارا يكمن في محاولة زيادة وتعزيز قوة الإمتصاص الداخلية لدينا.

تعتبر البراتياهارا في واقع الأمر جوهر كل ممارسة اليوغا. فاليوغا كلها، على هذا النحو، براتياهارا متواصلة متعمقة باستمرار لتصل إلى الذروة في الصامادها، التي هي في جوهرها أيضاً أكمل وأعمق أشكال البراتياهارا. وما يؤكد هذا أن البراتياهارا والدهارانا (التركيز) والدهيانا (التأمل) كلها أجزاء عملية واحدة متزايدة التعمق باستمرار. وهذه الأجزاء لا يكون لها، في حالة الخبرة الكبيرة الكافية، حدود فاصلة فيما بينها. أما أولئك الذين لا يمتلكون إلاّ خبرة بسيطة في ممارسة رادجي ـ يوغا فيبدأون بالبراتياهارا ثم ينتقلون إلى الدهارانا وبعد ذلك تبدأ عندهم ببطء الدهيانا، التي قد تكون نتيجتها حالة الصامادها (حالة ما فوق الوعي).

لا يمكن، لدى ممارس اليوغا المتمرس، تحديد أين تنتهي البراتياهارا وتبدأ الدهارنا، وأين تنتهي دهارنا وتبدأ دهيانا، وأين تنتهي دهيانا وتبدأ صامادها، إذ تكفي المرء الذي اجتاز كل التدريبات الأولية (ياما، نياما، أسانا، برافامايا) وأيقظ الكونداليتا، يكفيه أن يركز تفكيره والبرانا على نقطة واحدة. عند ذلك يحقق حالة تتجمد فيها الأفكار والأنفاس وترتفع

كونداليني إلى مركز عصبي معَيَّن تندمج فيه، في وحدة واحدة، البراتياهـارا والدهارنـا والصامادهـا. أمـا المـرء الـذي يعاشـر الدهيانـا دون المــرور عــبر التدريبات المشار إليها (وفي الوقت نفسـه دون اسـتيعاب البراتياهـارا) فإنـه على الرغم من كل جهوده لن يحقق الاّ نتائج تافهة وضحلة.

منهاج البراتياهارا كالتالي:

المرحلة الأولى: «السماح للعقل بالشرود». راقب عقلك وتـابع مـا يفكـر به. وإذا ركزت بإلحاح على فكرة ما فإنها تتوقف. ولكن لا تحـاول إيقـاف الأفكار، بل كن مجرد شاهد عليها. قف وكأنك تتفـرج مـن بعيـد فتختفـي الأفكار.

إذا أقمنا مقارنة بين ما قيـل أعـلاه حـول المرحلـة الأولى وبـين الـتركيز (آخذين بعين الإعتبار ذلك الحد غير الملمـوس بـين البراتياهـارا والدهارنـا) يبدو لنا أن تقنية الخطوة الأولى نحو استيعاب البراتياهارا تتناقض مع المبدأ الأساسي للتركيز الذي يُفرض على العقـل ألاّ يتشـتت، بـل أن يركـز علـى شيء ما. إلاّ أننا نتيقن بالممارسـة مـن أن ذلـك ليـس فقـط لا يتنـاقض مـع التركيز. بل هو جوهر تركيز التفكير. إذ أن الدهارنا التي تلـي البراتياهـارا ليس تسميراً ميكانيكياً للتفكـير عنـد نقطـة معينـة، حيـث يصبـح التفكـير أخرساً ومقيـداً بجمـود ذهـولي، بـل هـي تعميـق مسـتمر ودؤوب للوعـي في موضوع التركيز، وتحريك للعقل ضمن نقطة واحـدة. يصبـح هـذا محسوساً بشكل تام خلال التمارين في الدهارنا (بقدر ما يصبـح تعمـق العقـل وحركـة الوعي أكثر دأباً وتركيزاً يتباطآن بالتدريج إلى أن يكتملا في الصامادها).

بنتيجة استيعاب المرحلة الأولى من البراتياهـارا يكتسـب العقـل القـدرة على التركيز الداخلي، دون أن يكون التركيز على أي موضوع بذاته، وهــذا ما تمتـاز بـه البراتياهـارا علـى الدهارنـا، الـتي هـي تركـيز علـى الموضـوع بالذات.

المرحلة الثانية: التوصل إلى فصل الأحاسيس عن العقل. في هذه المرحلة يجب القيام بتمرينات معينة تهدف إلى تعطيل الحواس. ومن أجل تعطيـل تأثير العالم الخارجي عن طريق البصر يمكن اللجوء إلى التمرينات التالية:

التمرين (1): أنظر إلى وجه جميل دون السماج بوصول صورة الجمال إلى الوعي على هيئة جمال.

التمرين (2): حين النظر إلى الشارع من النافذة، انظر إلى الأمام وركز على نقطة ما بنظرة لا مبالية. يجب أن يظل المتمرن بعيداً عن المشاركة في المشهد، أي يجدب ألاّ يُحس بأي رد فعل فكري ناجم عن الإنطباع البصري الذي قد يقع مصادفة في ساحة الرؤية.

يمكننا أن نقول التالي بصدد هذه التمارين:

كل صورة مرئية تستدعي في وعينا نوعاً من الارتياح أو عدم الإرتياح اللذين قد يتخذا درجات وأشكالاً غاية في الدقة والرهافة، إلاّ أن هذا الإرتياح أو عدمه موجودان دائماً، بشكل أو بآخر، في وعينا. انظر أمامك فترى أي مشهد مجرد عن تفكيرك، أكان منظر جدار عار أو منظر أثاث منزلي، أو أزهار، أو وجه بشري. هذا المشهد يستدعي أحاسيس داخلية متباينة جداً. إذا استطعت أن تمنع وعيك من الإنتقال ما بين مختلف أشكال الأحاسيس، حسب المواد المرئية المختلفة، وإذا استطعت أن تتقبل أي انطباع بصري بدرجة واحدة من اللامبالاة، فإنك تكون قد وصلت إلى البراتياهارا في مجال تعطيل الانطباعات البصرية.

بعد استيعاب تمارين تعطيل الإنطباعات البصرية يجب التمرس في تمارين مشابهة في مجال تعطيل بقية الحواس.

بنتيجة اتقان البراتياهارا تكف المعاناة الجسدية العضوية عن المساس بالانسان، والأهم من ذلك هو أن الإنسان يبدأ بادراك قوته الروحية.

الدهارانا هي تركيز العقل على مادة خارجية أو على نقطة داخلية.

تنبثق الدهارانا مباشرة من البراتياهارا، ولا يمكن التمكن من الدهارانا إلاّ بعد التمكن من البراتياهارا. فإذا بدأ المتمرن مباشرة بالدهارانا دون أن يتمرس في البراتياهارا فإنه سيصطدم بصعوبات كبيرة، أما إذا تمكن أولاً من البراتياهارا فإنه ينتقل، دون أن يلاحظ ذلك، إلى الدهارانا. وبعد تمارين مستمرة وطويلة في الدهارانا ينتقل، طبعاً إلى الدرجة الأعلى ـــ إلى الدهيانا والصامادها.

من أجل التمكن من الدهارانا تقترح اليوغا خمسة تمارين (وفقاً للحواس الخمس)، يتم تركيز الإهتمام في هذه التمارين:

1ـ على حاسة الشم (نهاية الأنف).
2ـ على حاسة الذوق (نهاية اللسان).
3ـ على حاسة اللمس (وسط اللسان).
4ـ على حاسة السمع (جذر اللسان).
5ـ على حاسة البصر (السماء الصافية).

وترتيب تنفيذ هذه التمارين يتفق ودرجات نمو الصعوبة في استيعابها. ليس من الضروري اتقان كل التمارين الخمسة واحداً تلو الآخر. يكفي ايصال أحدها إلى الخاتمة الناجحة.

التمرين الأول ـ التركيز على حاسة الشم (في نهاية الأنف)، ويتم هذا التركيز على النحو التالي: حاول أن تحس بنهاية أنفك، ولا تحاول تخيلها بشكل أكثر من احساسك ببقية جسمك. والآن ركز على هذا الاحساس وانس أي شيء آخر في الدنيا.

حاول أن تعي هذا الاحساس وأن تعيشه متابعاً كل منحنياته. عند ذلك تكتشف، عملياً، طيفاً كاملاً من الأحاسيس. تابعها دون أن توقف عملية وعي الإحساس ولا للحظة واحدة.

في هذه الأثناء لاحظ أنك، كلما غصت أعمق في الإحساس وكلما ركزت عليه الوعي أكثر، تباطأ تنفسك أثناء التمرين. في البداية يخيل إليك أن الشهيق يتباطأ إلى درجة يكاد يتوقف معها، بعد عدة ثوان من توقف التنفس التام تقريباً يبدأ زفير بطيء، ومع ذلك يكون أسرع من الشهيق.

خلال كل عملية شهيق وأثناء تأخر الزفير بعد الشهيق لا تظل درجة التركيز واحدة: فمع إطالة الشهيق يشتد التركيز حتى يصل في لحظة التوقف بعد الشهيق إلى أقصى درجاته، ومع الزفير يتراخى التركيز فيهبط إلى الحالة الطبيعية تقريباً مع نهاية الزفير.

وهكذا تتخذ شدة التركيز على الإحساس شكل أمواج ترتفع تارة وتهبط تارة أخرى. من الضروري الإنتباه إلى التخفيف من حدة الإنتقال من

الشهيق إلى الزفير، لكي يكون من الممكن المحافظة على درجة التركيز على مستوى واحد قدر المستطاع.

بعد مدة كافية من الممارسة يصبح بإمكانك الإنتقال، ودون أن تلاحظ ذلك أبداً، من الشهيق إلى الزفير وبالعكس (الشرح التفصيلي بشأن التنفي «كيوالي» الذي يستخدم هنا سيلي). أثناء التمرن يجب محاولة تشديد التركيز. عند ذلك يبدأ الإحساس بنهاية الأنف، الذي نركز عليه، بالإشتداد ليصل إلى درجة من الإحساس المرضي ولكن غير المؤذي أبداً.

مدة هذا التمرين تتراوح بين 10 ـ 15 دقيقة يومياً، ويفضل أن يكون التمرن صباحاً (ليس مباشرة بعد الاستيقاظ، ولكن بعد انقضاء نصف ساعة على تناول الافطار). يمكن التمرن مساءً لا بعد العشاء مباشرة ولا قبله.

بعد عدة أيام وبنتيجة هذا التمرين تأتيك فجأة وبدرجة عالية رائحة عطرية لا يمكن إسنادها إلى أي سبب معروف أو مادة أو ظرف (يفسر ممارسو اليوغا هذا بأن تدفق البرانا القوي يتوجه إلى نقطة التركيز ويبدأ باستثارة نهاية أعصاب الشم. هذه الاستثارة تؤدي في نهاية المطاف إلى دفقة من الرائحة الأثيرية الفلكية). تكون الرائحة العطرية هذه على درجة من اللذة والرهافة تجعل ظهورها لحظياً، إلاّ أنها تترك المتمرن بحالة من النشوة تدفعه بقوة إلى محاولات أخرى. في اليوم التالي، بل خلال عدة أيام، لا تظهر هذه الرائحة المدهشة، ولكنها تعود إلى الظهور بعد اجراء التمارين اللاحقة. وقد تؤدي الممارسة الطويلة لهذا التمرين إلى المقدرة على استدعاء هذه الرائحة بسرعة واستبقائها فترة من الزمن. كما تتغير طبيعة الرائحة تبعاً لاستمرارية التجربة: قد تتغير الرائحة في المرحلة التالية من الممارسة، حسب الرغبة. وأخيراً تتطور المقدرة على «الشم الواضح»، أي المقدرة على تحديد رائحة الأشياء الواقعة على مسافات كبيرة، وهذا ما هو غير متيسر لحاسة الشم العادية.

وبشكل مشابه تنفذ تمارين تركيز الانتباه على حواس الذوق واللمس والسمع والبصر. عند تركيز الانتباه على حاسة الذوق يبدأ بالظهور إحساس مذاقي مدهش، وعند التركيز على حاسة اللمس تظهر حالة من الاستمتاع التي يمكن تشبيهها، تقريباً، بالحس بالحب الحقيقي في لحظات نادرة،

أو بالاستمتاع الكبير بالفن. عند التمكن من التمرينين الأخيرين (تركيز الاهتمام على حواس السمع والبصر) يشعر الممارس، بغض النظر عن الزمان والمكان:

1) ـ في البداية يشعر بأصوات وألحان، ومن ثم يشعر بمقاطع من سيمفونيات.

2) ـ في البداية يشعر بقطع من لوحات ومناظر طبيعية، وبعد ذلك يشعر بلوحات محببة متخيلة، ثم يشعر في النهاية بلوحات وأحداث حقيقية. واضح أن التمرينين الأخيرين يساعدان على امتلاك القدرة على السماع الواضح والرؤية الواضحة.

من الواجب أن نأخذ بعين الإعتبار أن التمرن على تركيز الإنتباه على حاستين اثنتين معاً أمر غير مرغوب فيه. فالتمارين يجب استيعابها بالتتابع واحداً تلو الآخر، وإلاّ فلن يحقق الممارس النجاح في أي من التمارين.

تعتبر دهيانا (التأمل المركز) الدرجة السابعة من اليوغا. فالتأمل يأتي بعد التركيز (بينما يذوب التركيز في التأمل).

لقد أكد شري سوامي شيوانانداً: «إذا ما تأملتم نصف ساعة كل يوم ستتمكنون من الصمود في المعركة من أجل الحياة في العالم، وسيزول الألم والمعاناة والحزن وتتقوى الجملة العصبية».

بما أن دهيانا، كحالة من حالات العقل، تنبثق من دهارانا، وتعتبر، بالأصح، استمراراً للبراتياهارا بواسطة دهارانا، التي ما هي إلاّ الجهد الذي يحافظ على الإرتباط ما بين حلقات دهيانا المنفصلة، وكأنها الخيط الناظم لحبات العقد، فإن التمرين في دهيانا بحد ذاته يؤدي إلى تمرين دهارانا وكأنه أسمى مراحلها. يمكن تفسير ذلك من خلال مثال تعميق تمرين التركيز على حاسة الشم: إذا ركزنا الإنتباه على الإحساس بنهاية الأنف مع إلغاء كل الاحساسات الجسدية الأخرى، فإن هذا هو البراتياهارا، عندما نتعمق في هذا الاحساس محاولين عدم إيقافه، فإن هذا الجهد هو الدهارانا، التي يتولد بنتيجتها تأثير نفسي معين (الرائحة). وإذا قوينا

دهارانا لدرجة أن هذه الدفقات المنفصلة من التقبل فوق الحسي اتحدت في وحدة متكاملة، وبدأت إذ ذاك بالتحول إلى تتابع ما محدد وإلى طيف من الأحاسيس. فإن هذا يعني دهيانا، وأخيراً، إذا ما تعمقنا، بنتيجة هذه السلسة من الأحاسيس. في هذه العملية بشكل يكشف لنا ما خفي من جوهر ومغزى التقبل فوق الحسي، فإن هذا يعني صامادها.

مثل هذا التفسير يمكن اعطاؤه كمثال تراتاكا. إذا أخذنا مادة أو لوحة ومررنا على تفاصيلها بنظرة سريعة، فإن هذا يعني تراتاكا (يرى ساخاروف أنها تراتاكا 1). في هذه الحالة نحن نستخدم نزعة العيون والوعي الطبيعية، نزعة المرور بالبصر من مادة إلى أخرى. وإذا أغلقنا عينينا بعد ذلك وأعدنا هذه العملية بتفكيرنا، يعني هذا تراتاكا 2. وإذا أردنا الإنتقال إلى التركيز (دهارانا) فإن الوعي يجب أن يكون مشدوداً إلى مكان واحد، إلاّ أنه لا يمكن تقييد الوعي طويلاً. وإذا كان هذا التقييد قادراً، في الظروف العادية، على الاستمرار فترة تتراوح بين 2 ـ 3 ثانية، فإن استمراره مدة 12 ثانية يعني درجة دهارانا. ولكن لكي نطيل أَمَدَ هذا التثبيت علنيا أن نعود إلى استخدام نزعة حركة تشيتا (جوهر التفكير)، إذ أن هذه التشيتاتظل مربوطة من الخارج، بينما الحركة تسير في الداخل، أو، كما عبر عن ذلك باتاندجالي، «تتمدد باتجاه الفهم»، أي أنها تتوجه نحو جوهر الموضوع الداخلي، «الشيء في ذاته». وهذا هو معنى سر دهيانا. أم الجوهر الداخلي المدرك للموضوع فهو صامادها.

وهكذا، فإن إمكانية التمرين الوحيدة في دهيانا هي تقوية وتعميق دهارانا. ولذلك فإن التمارين التي تفترضها دهيانا هي بمثابة الدرجة التالية من دهارانا.

ينصح ممارسو اليوغا بالتراتاكا (كما قلنا أعلاه هي تثبيت موضوع ما بالعينين) كتمرين أساسي من أجل التوصل إلى حالة دهيانا، مع استخدام: 1) ـ صور الآلهة، 2) ـ صور تشاكرات متنوعة؛ 3) ـ كتابة كلمة أو شكل دائرة سوداء، 4) ـ صورة لهب شمعة أو قرص القمر أو النجوم كموضوع للتراتاكا (يجب أن نذكر هنا أن التراتاكا هي، إلى جانب كونها واسطة للوصول إلى حالة دهيانا، تمرين مفيد جداً من أجل الصحة الجسدية

والنفسانية؛ فبمساعدة التراتاكا يتحسن البصر وتتطور قوة الارادة). إضافة إلى أن التأثير الأكبر من أجل تحقيق حالة الدهيانا تقدمه التراتاكا باستخدام الموضوعين الأولين المذكورين أعلاه، إذ أن هذين الموضوعين يتيحان، بفضل تشبعهما بالتفصيلات الكثيرة وغناهما بالألوان الساطعة (كل قطعة تفصيلية وكل لون يحمل شحنة معنوية معينة)، يتيحان للوعي إمكانية عدم الإنقطاع ولا للحظة واحدة، وعدم الشرود وعدم السماح بتدخل الأفكار الغريبة.

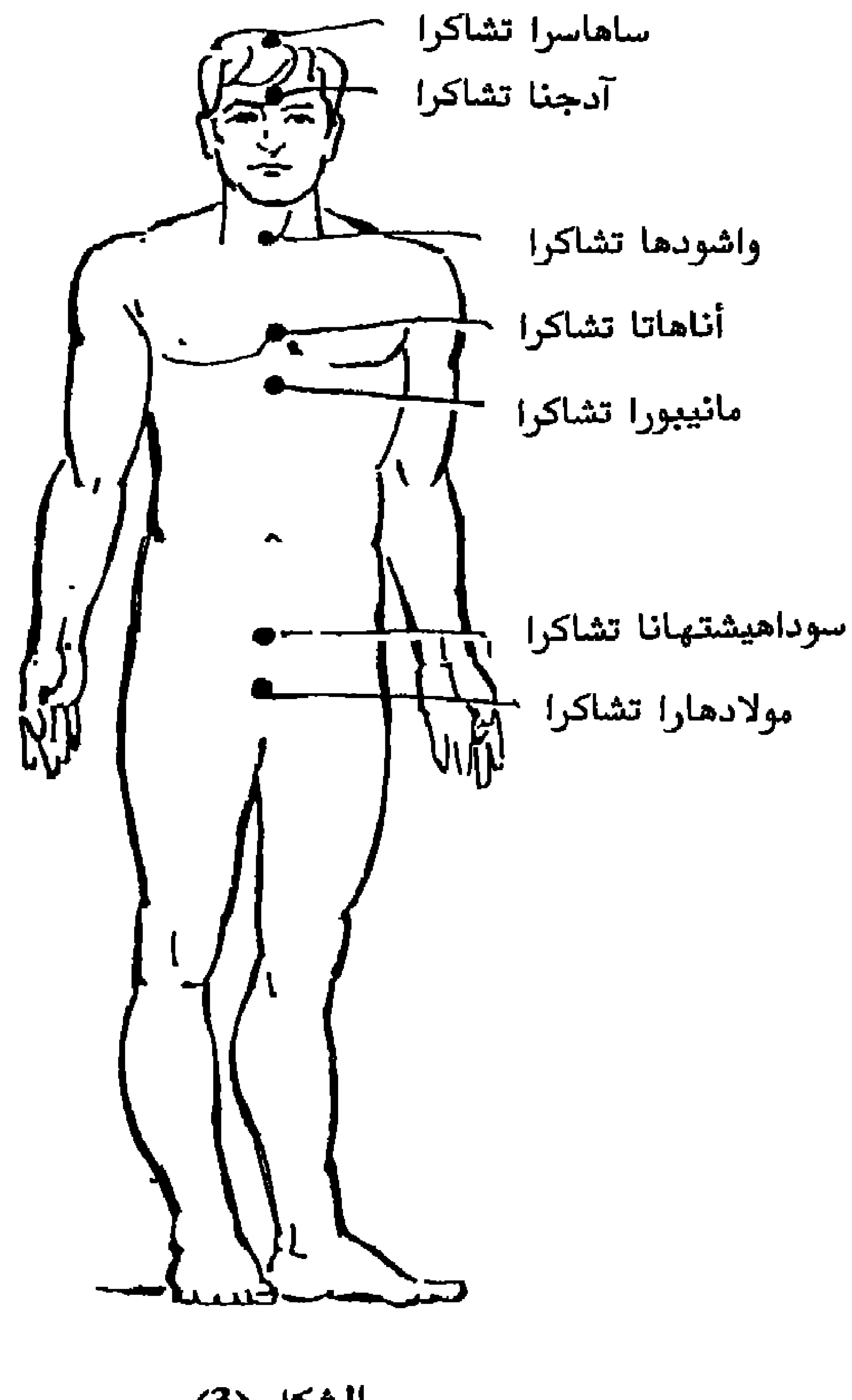
هكذا يتصور ممارسو اليوغا التشاكرات أثناء التأمل المركز (سترون كم هي التشاكرات معقدة ومشبعة بالألوان، على الرغم من أننا لا نقدم هنا إلاّ وصفاً مبسطاً جداً لصور كل تشاكرا):

ـ **مولادهارا تشاكرا:** أثناء التأمل المركز يتخيل ممارسة اليوغا في نهاية العمود الفقري زهرة لوتس رباعية التويج وذات لون أحمر قان، على كل واجدة من أوراق تويجها كتب حرف من حروف اللغة السنسكريتية، وفي وسطها مربع أصفر، وفي المربع فيل أبيض له سبعة خراطيم، وتحيط بالفيل أضلاع مثلث ذي لون أحمر ناري يشع نوراً. فوق الفيل وداخل المثلث يوجد جسم اسطواني بلون أمواج البحر، إحدى نهايتيه منحنية، وتحيط بهذه الإسطوانة وعلى هيئة أفعى متلوية ثلاث حلقات ونصف، والكونداليني ـ تشاكتي النائمة (الطاقة النفسية الخفية) التي تسد برأسها المدخل إلى سوشومنا (القناة المركزية في العمود الفقري).

ـ **سوادهيشتهانا تشاكرا:** في سوشومنا، في منطقة عظم العجزن توجد زهرة لوتس سداسية التويج قرمزية اللون، وفي وسط الزهرة هلال أبيض اللون يتجه قرناه إلى الأعلى.

ـ **مانيبورا تشاكرا:** في سوشومنا، في منطقة السرة، توجد زهرة لوتس ذات أوراق عشر في تويجها، وفيها مثلث دو لون أحمر ناري كالشمس المحمرة، وله على أضلاعه صلبان معقوفة.

ـ **أناهاتا تشاكر:** في سوشومنا، في منطقة القلب، توجد زهرة لوتس حمراء ذات تويج مؤلف من اثنتي عشرة ورقة، وفيها نجمة سداسية ذات لون أزرق دُخاني.



الشكل (3)

ـ **واشودها تشاكرا:** في سوشومنا، عند قاعدة الحنجرة ـ زهرة لوتس لونها ناري مشوب بالدخان، تويجها من ست عشرة ورقة، فيها مثلث أبيض وفي المثلث دائرة رمادية اللون.

ـ **أدجنا تشاكرا:** في نهاية سوشومنا، وسط الرأس، قبالة تجويف الجبين ما بين الحاجبين ـ زهرة لوتس ثنائية التويج، ذات لون قمري، فيها دائرة وفي الدائرة مثلث أبيض اللون.

أما كيف ينزلق الوعي ويغير مكانه ضمن الموضوع باستمرار أثناء تراتاكا، باستخدام شكل الآلهة فكالتالي:

اجلس في وضع مريح وانظر مركزاً انتباهك إلى صورة المسيح. انظر إليها حتى تتعب عيناك. نقل بصرك وانتباهك بين تفاصيل الصورة ـ الشعر، اللحية، العينان، اليدان، الجسم، الرجلان، الهالة فوق الرأس..... إلخ. بعد ذلك أغمض عينيك وحاول تذكر ما رأيته. فكر بمزايا المسيح الإلهية كالمحبة واتساع الصدر والمعاناة والصبر، فكر بمختلف جوانب حياته ومعجزاته التي قام بها، فكر بالقوى الخارقة التي كان يتمتع بها، وكرر هذا مرة بعد مرة.

حين وصفنا صورة التشاكرا (أكرر مرة أخرى أنني أوردت هنا صور التشاكرات بشكل توضيحي) وصورة الآلهة ركزنا الإهتمام على تفاصيل التشاكرا واللوحة، وهذا أمر هام، إذ أن كل واحد من تفصيلات اللوحات المتخيلة في الذهن والتشاكرا، وصور الآلهة، يتوسع، عند ممارس اليوغا الهندي، ويكمَّلُ بخطوط دقيقة وملونة، ويُشبع بمعنى عميق. كل هذا يؤدي إلى تسهيل مهمة التحكم بالوعي.

بالمقارنة مع مواضيع تأمل اليوغا المركز المذكورة أعلاه (التشاكرات وصور الآلهة) لا تعطي مواضيع التأمل التي تتخذ شكل مادة أو فكرة مجردة الفعالية الكافية (التأمل بمثل هذه المواضيع يمارس بشكل أساسي في الغرب). ممارسو اليوغا الهنود الذين يمارسون، منذ قرون، عملية التحكم بالتفكير لا ينتقلون إلى التأمل المجرد إلاّ بعد إتقان التأمل بالصور المذكورة أعلاه (التشاكرات وصور الآلهة). وكلما كان مسار التفكير أثناء التأمل معقداً ازدادت سهولة اكتساب المقدرة على التأمل. يجب أن يكون الذهن مشغولاً دائماً، وإلاّ فانه سيتشتت. فابتداءً من المتابعة الدؤوبة لعمل الفكر غير الإرادي في براتياهارا لا يتوقف الوعي ولا للحظة واحدة، وينتقل تدريجياً إلى عمل الفكر الموجه ذاتياً في دهيانا، وفي الوقت نفسه تتباطأ أكثر وأكثر حركة الأفكار، إلى أن يصل التفكير إلى حالة التوقف التام في صامادها. توقف الوعي هذا، الذي يؤدي إلى صامادها، يمكن أن يحدث حين يتمكن التأمل من الصورة الملموسة وليس من الأفكار المجردة.

قد تكون عظمة المحيط ونور الشمس والتنفس من المواضيع التي يتناولها التأمل المركز المجرد. إليكم مسار التفكير التالي المقترح للتأمل في التنفس: راقب مسار التنفس فتسمع صوت «سوهام» و «سوهام» تعني «أنا ــ هو». التنفس يذكرك باتحادك مع المطلق، فتردد دون وعي «سوهام» 21600 مرة في اليوم بسرعة 15 «سوهام» في الدقيقة. اربط أفكارك عن الحياة والمعرفة والطهارة الجسدية والروحية وعن العالم والكمال والحب بـ «سوهام». مع تكرار «أنا ـ هو» تطابق بين نفسك والمطلق.

التأمل المركز بـ «التأمل» هو مرحلة وسطى بين التأمل الملموس (التأمل بالصور المحددة) والتأمل المجرد. والتأمل المركز يجري على الشكل التالي: أكتب على ورقة بيضاء بخط كبير «تأمل» وضع الورقة تحتك. ركز اهتمامك على كلمة «تأمل». فكر بالتأمل، وعندما تفكر بالتأمل أربط فكرة الخلود بها. كل الأصوات هي انبثاق عن التأمل. تصور أن «التأمل» هي القوس وأن العقل هو السهم، والمطلق هو الهدف. سدد بدقة إلى الهدف وعندما يلتحم السهم بالهدف تلتحم أنت بالمطلق.

ينصح ممارسو اليوغا أن يقوم الإنسان بالتأمل في الصباح الباكر بين الساعة الرابعة والسادسة، إذ يكون الذهن في هذا الوقت مرتاحاً وصافياً.

لا يُنصح الناس الذين يشعرون بأنهم يفتقرون للإحساس بالمسافات والمقاييس والذين يحسون بالكسل، بالتأمل المركز.

إن ممارسة التأمل المركز تؤدي إلى اكتساب قدرات حسية فائقة. وهذا أحد أهم أساليب الكشف عن التقبل فوق الحسي الرئيسية (الواقع أن بعض الشخصيات المعتبرة، وبخاصة شيواناندا، ترى أن استخدام هذه القوى من أجل تحقيق أية أهداف هو عقبة على الطريق إلى هدف ممارسي اليوغا الرئيسي، ألا وهو الوصول إلى الصامادها؛ ومن يريد التوصل إلى الصامادها عليه أن يكبت القدرات الحسية الفائقة).

قد يحس المتأمل، خلال عملية التأمل المركز، بأحاسيس غريبة: قد يسمع أصواتاً مختلفة (صوت ناي أو جرس أو طبل.... إلخ)، وقد يرى نوراً (بكل ألوان قوس قزح) أو ناراً. أثناء التأمل المركز قد يشعر المتأمل بالدهشة والذهول، وقد تكون هناك بعض ومضات من نور. وأولئك الذين

يجيدون التأمل حسب اليوغا يتمتعون بصوت عذب ولون وجه نضر وذهن صاف.

دهارانا ودهيانا وصامادها (التركيز، التأمل، الذهول) كلها موجهة إلى موضوع واحد، وتندمج في عملية واحدة تسمى سام ياما. فأي تأمل صحيح يجب أن يكون غوصاً للوعي في الموضوع، غوصاً يبتدئ بالتركيز (دهارانا) وينتهي بالذهول (صامادها).

يشير باتاندجالي في «يوغا ـ سوترية» إلى أن هناك أربعة درجات للتأمل: الدرجة المادية الفجة، والدرجة الضوئية، والدرجة النقطية والدرجة المادية المرهفة.

في درجة التأمل الأولى تنتفي رؤية المؤثرات الضوئية. ويؤكد ممارس يوغا الرادجا المعروف بوريس ساخاروف على ضرورة استخدام التنفس كيوالي كطريقة تقنية تساعد على غوص الوعي في الموضوع:

في مرحلة التركيز يستخدم كيوالي 1، وفي مرحلة التأمل يستخدم كيوالي2. والآن سنشرح جوهر التنفس كيوالي:

كيوالي1: قبل التنفيذ المباشر لكيوالي 1 يجب التدرب يومياً وطوال عدة أسابيع على تمرين تالا ـ يوكتا، الذي يعتبر التمرين التمهيدي المساعد على اتقان كيوالي 1 (إضافة إلى ذلك، فإن تالا ـ يوكتا هي أسلوب مهدئ رائع: يهدئ الجملة العصبية، ويهدئ أعصاب الوجه فتسترخي عضلاته، وتصبح تعابيره، عموما، هادئة ومتناغمة، ويصبح الصوت أوضح وأنقى وأعلى. تالا ـ يوكتا هي التنفس النواسي، حيث تكون مدتا الشهيق والزفير متساويتين. خلال الشهيق والزفير نتخيل في تفكيرنا حركة التأرجح النواسي التي تمر عبر البدن ذهاباً وإياباً. كلما أتقنّا تالا يوكتا نطيل، بالتدريج، زمن النوسة الواحدة إلى 4، 5، 6، ثوان..... إلخ. إلى أن تتحول الموسة الواحدة إلى الثانية ويصبح التنفس غير متقطع. طريقة التنفس غير المتقطع هذه، حيث يظل القفص الصدري منتفخاً فترة طويلة، هي كيوالي 1.

بعد التمكن من تالا يوكتا يبدأ العمل مباشرة بكيوالي 1، ويفترض بالرئتين، أن تتسمرا آلياً في عملية الشهيق البالغة الطول، والتي تتحول

فيما بعد، دون توقف إلى زفير. في هذه الحالة تزول الحدود بين الشهيق والزفير، والزفير والشهيق.

كيوالي 1 هي الوسيلة الضرورية من أجل تثبيت الانتباه مدة طويلة على مادة واحدة. وكيوالي 1 تكاد تكون العملية التي تقود وتثبت الإنتباه على الموضوع. في هذه الحالة تبلغ القدرة على التركيز لحظة ذروتها، مع ما يبدو من توقف تام لعملية الشهيق، وتبلغ أدنى لحظاتها مع الحد المحي تقريباً بين الزفير والشهيق الجديد.

كيوالي 2: هي ما يمكن تسميته التنفس «غير الملحوظ» الذي يرافق التأمل ويساعد على تطويره. تتسم كيوالي 2 بالإسترخاء الأقصى لأجهزة التنفس (المرهون بهبوط القفص الصدري)، حيث يتوقف التنفس تقريباً ويصبح غير ملحوظ. وهذه أعلى درجات تنفس اليوغا.

كيف التوصل إلى كيوالي 2؟: يجب تعلم هذا التنفس مع الإنتباه سرية عملية التنفس. المهم هو التمكن التام من كيوالي1، عند تحقيق الدرجة السابقة من التنفس (كيوالي 1) فإن الدرجة التالية من التنفس (كيوالي 2) تصبح نتيجة حتمية (طبعاً في حالة التركيز الفكري المعين على تحقيق كيوالي 2). إذا توصلت عن طريق الشهيق المتطاول تدريجياً إلى التوسيع اللازم للرئتين حتى الحدود القصوى (في كيوالي 1)، فإن هذا يؤدي أن تكاد أجهزة التنفس تسترخي من تلقاء ذاتها، يؤدي إلى «هبوطها» فيحصل شعور وكأنك لا تتنفس (وهذا هو كيوالي2).

في درجة التأمل الثانية ينتقل موضوع التأمل إلى واحدة من التشاكرات، وفي الغالب إلى التشاكرا القلبية ـــ أناهاتا تشاكرا. (أحياناً يستقر موضوع التأمل ما بين الحاجبين).

في هذه الحالة يُرى موضوع التأمل وكأنه محاط بهالة مشعة للنور (من هنا جاءت تسمية درجة التأمل هذه ـ درجة النور).

في هذه المرحلة تجري عملية ايقاظ كونداليني ـــ شاكتي (الطاقة في التشاكرا الدنيا): فنتيجة لتركيز الانتباه تهبط قوة الحياة من التشاكرا حيث يستقر موضوع التأمل عبر كل التشاكرات الموجودة أسفلها مولادهارا

تشاكرا (منطقة العصعص)، حيث يشعر المرء بقوة الحياة هذه على هيئة حرارة داخلية. وخلال عملية التأمل تبدأ هذه الحرارة بالارتفاع في العمود الفقري من تشاكرا إلى تشاكرا (وكأنها تكشفها وتوقظها). وقد يكون الشعور بالحرارة قوياً، وقد يشعر المتمرن وكأن جسمه ملفوف باللهب (عند التأمل المركز لا يجوز تعطيل نقاط الحراسة في الوعي، لكي لا يكون الشعور بالحرارة شديداً جداً في التشاكرات، وإلاّ فإن هذا الشعور قد يؤذي التشاكرا).

في درجة التأمل الثالثة (الدرجة النقطية) تصل الحرارة الداخلية (كونداليني ـ شاكتي) إلى ما بين الحاجبين (ادجنا تشاكرا) وتتابع ارتفاعها إلى ساها سرارا تشاكرا. يرى الممارس بين الجانبين ناراً ملتهبة تلتمع كالشمس (كلمة نقطي مأخوذة من «نقطة» أو «قطرة» وهذا شكل اللهب).

في درجة التأمل الرابعة (الدرجة المادية المرهفة) يتحد المتمرن مع موضوع تأمله، أي أن المتقبِّل يندمج مع المتقبَّل والمتقبِّل والتقبُّل والمتقبَّل يصبحون وحدة واحدة). عملية الإتحاد هذه تبدأ عندما تصل الحرارة ـ كواندالي شاكتي ـ (اللهب) إلى الغدة الصنوبرية (ساهارا راتشاكار) وتبدأ بفنها. وهذه أعلى درجات التأمل المركز (دهيانا) وبداية الصامادها.

يجب أن نلاحظ هنا أن من الممكن أن تحل محل رؤية اللهب رؤية ضياء ملون، وذلك أثناء الدهيانا.

بعد الدهيانا تأتي الصامادها. فما هي الصامادها؟. كل أشكال اليوغا الرفيعة (رادجا يوغا وبوهاكتي يوغا و جناني يوغا وكارمايوغا) وكل أنواع اليوغا (الهندية والبوذية واليابانية والتيبتية) ـ كلها يوحدها هدف سام واحد هو التوصل إلى حالة خاصة اسمها صامادها. يُعّرف الباحثون المعاصرون الصامادها بتعريفات لفظية مختلفة. بعضهم يعرف الصامادها بأنها «حالة سامية»، أو «تحقيق الوعي الفضائي»، وآخرون يفضلون إعطاء الصامادها معان مثل «الذهول» أو «الشُّدة»، إلاّ أن كل النصوص التي تتناول اليوغا تؤكد أن حالة الصامادها لا تنضوي تحت أي وصف لغوي. «صامادها هي شكل من التأمل ليس فيه لا «هنا» ولا «هناك». انها ومضات وعي هادئة كالمحيط، إنها «الفراغ» بذاته». هكذا ورد في «كولارنافي ـ

تانـترا». هنـاك تفسـير آخـر يتحـدث عـن انتفـاء الليـل والنهـار، والجـوع والعطش عند الإنسان في هذه الحالة: «ممارس اليوغا لا يتقبل، عندما يصل إلى حالـة الصامادهـا، الروائـح والمذاقـات واللمـس والأشـكال والأصــوات، ولايميز بين نفسه والآخرين.... ولا يخضع لتأثيرات الوقت، ولا يتأثر بأية مؤثرات، ولا يخضع لأية سلطة كـانت». شـري سـوامي شـيواناندا يعـرّف الصامادها بأنها حالة مافوق الوعي، حالة توحد الـ «أنا» مع المطلق (تذوب فيها الـ «أنا» والعقل معاً)، حالة تسود فيها الغبطة والفرح والسلام.

يوجد في الصامادها أربع مراحل (حسب تصنيـف بوريـس سـاخاروف، مؤلف الكثير من الكتب عن اليوغا، وأهمها كتاب «السر العظم». وقد ترجم ساخاروف عدة نصوص عن اليوغا مـن اللغـة السنسكريتية): الذهـول مـع «التفكير»، الذهول مع «الإستغراق»، الذهول مع «الإستمتاع»، الذهـول مـع «نسيان الذات».

في مرحلة الصامادها الأولى يرى الممارس صوراً ولوحات تبدو لـه عجيبـة وغـير مفهومـة، وتـترافق المعرفـة المسـتحصل عليهـا عنـد ذلـك بمـا يشــبه الإستغراق في التفكير (الإرتياب)، إذ ماتزال غير معروفة بعدما هي المعـارف التي تعنيها هذه الصور واللوحات العجيبة.

في المرحلة الثانية يرى ممارس اليوغا صـوراً ولوحـات متحركـة، وكـأن عالمـاً جديـداً يتكشـف لناظريـه، وهـو عـالم مـادي مرهـف مـن التصـورات والأفكار والرغبات وهو ما يسمى «عالم النجوم». بعد مرور بعض الوقت مـن الإستغراق تظهر دفقات من معرفة معاني الصور واللوحات.

في المرحلة الثالثة تنير اللوحات والصور بلمعات ملونة رقيقة غير مبهـرة للبصر (بنور نجمي). وكلما تطورت هذه المرحلـة أكـثر تصبح الرؤيـة أكـثر إضاءة وسطوعاً، ويزداد وضوحاً معنى ما يُرى، وتزداد المعارف المستحصل عليها إتساعاً ووضوحاً، وكذلك القوى النفسية المرتبطة بها. (قوى سـيدهي - أي القدرات الحسية الفائقة. وقوى سيدهي - بنتيجة حالة الصامادها: في التأمل، وأثناء الإقتراب من الصامادها تتفتح التشاكرات وهذا يعطي شـعوراً بالحس الفائق). والشعور المميز في هذه المرحلة هو الشعور بالفرح والإستمتاع (ومن هنا تسمية المرحلة هذه بمرحلة الذهول مع «الإستمتاع»).

في مرحلة الصامادها الرابعة يتم التوصل إلى الجلاء التام: في هذه الحالة يكاد ممارس اليوغا يرى من غير عيون ويسمع من غير آذان ويلمس من غير جلد فيحل الإحساس بسعادة لا حدود لها ويحل الإحساس بمعرفة كل شيء.

ولا يستطيع الممارس أن يخرج من تلقاء نفسه من حالة الصامادها. وقد أشار رومان رولان في وصفه لحياة مشاهير معلمي اليوغا الهنود اتباع راماكريشنا وفيفيكاناندا، ومن خلال حديثه عن ولوعهم بالصامادها، أشار إلى أن كل خروج من حالة الصامادها ما كان يتم عند هؤلاء، وأؤلئك إلاّ بمساعدة تلامذتهم الموجودين بقربهم.

فعلى كل ممارس لليوغا ان يدرك وبشكل أكيد ما يلي:

1 ـ قبل القيام بسام ياما المؤدية إلى صامادها، يجب حتماً إتقان ذلك القسم الأساسي من اليوغا، وهو هاتها ـ يوغا (كان راما كريشنا وفيفيكاناندا يهملون هاتها يوغا ولم يكونوا يعيرون الجسد الإهتمام الكافي، وبنتيجة ذلك أدى الولوع بصامادها إلى هذه أو تلك من الأمراض).

2 ـ لا يجوز القيام بسام ياما المؤدية إلى صامادها إلاّ بحضور اختصاصي خبير باليوغا.

4 ـ الإيحاءات الذاتية في اليوغا مع تناول الطعام والماء وأثناء التنزه

يرفق ممارسو اليوغا عملية تناول الطعام وشرب الماء ببعض الإيحاءات الذاتية المحددة. إن الإيحاء الذاتي ضروري عند تناول الطعام من أجل تمثيل أفضل ومن أجل استخلاص أحسن للبرانا من الطعام. ترى نظرية اليوغا أن تناول الطعام يجب ان يتم ببطء واهتمام (تركيز الانتباه على الطعام). ويجب التصور فكرياً أن مضغ الطعام يستخرج كل كمية البرانا الموجودة فيه.

يستحسن أن يشرب المرء خلال اليوم الواحد ما بين ثمانية أعشار الليتر والليتر من الماء. ويشرب الماء على جرعات صغيرة مع الترديد فكريّاً: «أنا

أزود جسدي بالرطوبة اللازمة له من أجل القيام بوظائفه بشكل صحيح. هذا الاهتمام بالجسد سيكافأ: فصحتي ستتحسن». في كل صباح يجب تناول كأس من الماء من أجل قيام الأمعاء بوظيفتها بشكل سليم. وشرب الماء يترافق بالإيحاء الذاتي، وذلك بتوجيه الكلام إلى الأمعاء: «أنا أنظفك وأعطيك ما يكفي من الرطوبة لكي تقومي بوظيفتك بشكل سليم. وأنا أتمسك بهذه العادة المنتظمة لكي تعملي بشكل صحيح». أثناء هذا يجب دلك البطن باليد اليمنى باتجاه عقارب الساعة، وبعد الربت عدة مرات على منطقة الأمعاء يجب ترديد «عليك أن تنصاعي» عدة مرات.

عند كل نزهة تحت شمس الصباح يجب الاستمتاع بالشمس: عليك أن ترفع هامتك وأن تدفع كتفيك إلى الوراء وتستنشق الهواء المشبع بالبرانا، وأن تكرر ضمنياً هذه الكلمات متخيلاً في ذهنك الصورة المناسبة: «أنا أستحم في نور الشمس الطبيعي الرائع، وأنهل منه الحياة والصحة والقوة والقدرة على الحياة. نور الشمس هذا يجعلني قوياً ويجعلني مفعماً بالطاقة. إنني أشعر في نفسي بتدفق البرانا، أشعر كيف تنسكب البرانا في كل أعضائي من أعلى رأسي حتى قدمي مقوية جسمي. أنا أحب نور الشمس واستمتع به». وإذا كانت الشمس غائبة أثناء النزهة (مع وجود الهواء النقي) يمكن التعبير عن الإيحاء الذاتي بالجملة التالية، التي يمكن ترديدها فكرياً (مع تخيل معنوي مناسب): «أنا ابن الطبيعة، والطبيعة تمنحني هذا الهواء النقي لكي أصبح قوياً ومعافى. أنا أستنشق الصحة والقوة والطاقة. وأنا أستمتع بالإحساس بالهواء النقي الذي يحيط بي، وأحس بتأثيره الطيب علي: أنا ابن الطبيعة وأستمتع بهباتها».

5 ـ استخدام الإيحاء الذاتي للتأثير على أجهزة الجسم وأعضائه

تقول تصورات اليوغا أن كل خلية في خلايا الجسم لها عقلها، وأن هناك عقلاً جماعياً لمجموعات الخلايا، ويوجد، طبعاً، عقل جماعي للخلايا المكونة لأي عضو من أعضاء الجسم، أي عقل لكل عضو.

يستند استخدام طريقة الإيحاء الذاتي الذي قد يسمى «معافاة أعضاء الجسم بالإيحاء الذاتي» إلى وجود عقل لكل عضو من أعضاء الجسم.

منهاج هذه الطريقة هو التالي: توجه معنوياً أو بصوت مسموع إلى أي عضو من أعضاء جسمك، واعطه أوامر صريحة وصارمة تعبر تماماً عما تطلبه منه. ردد هذه الأوامر مرات بلهجة لا تسمح بالإعتراض. ومن أجل اجتذاب انتباه الخلايا بشكل أقوى يمكن الربت بخفة أو دلك تلك المنطقة من الجسم، التي يوجد فيها هذا العضو. إن الكلمات تساعد على تكوين اللوحة المتخيلة لما تريد التعبير عنه، وتنتقل هذه اللوحة عن طريق الجملة العصبية إلى مكان الخلل، وهناك لا تستقبلها فقط مجموعة الخلايا، بل تستقبلها كذلك الخلايا مستقلة، فتسعى إلى هناك مسرعة تيارات البرانا الشديدة، والغذاء (عن طريق الدم) مدفوعة إلى تلك المنطقة بالإنتباه المركز.

ليست هناك ضرورة لنطلق أية صيغة محددة. قل ما تراه الأكثر ملاءمة، وحمّل الكلمات أكثر ما يمكن من الإقناع والإرادة غير المترددة. إذا كنت لا تعرف كيف تصوغ الأوامر، فبإمكانك أن تجعله بهذا الشكل تقريباً: «أنا أشعر بالراحة، فالألم يتراجع، ويجب أن يزول نهائياً». وإذا كنت لا تعرف ما هو العضو الذي يسبب المعاناة فبإمكانك، على كل حال، تحديد منطقة الإعتلال، وتوجيه أوامرك إلى تلك المنطقة. ليس من الضروري معرفة اسم العضو ـ توجه إليه بصيغة المخاطب. وبطريقة الإيحاء الذاتي هذه تمكن معالجة أي عضو من أعضاء الجسم.

سنورد هنا أمثلة على استخدام طريقة الإيحاء الذاتي هذه:

1 ـ معالجة الكبد. دلّك براحة الكف منطقة الكبد تدليكاً خفيفاً وقل بحزم: «أيها الكبد، قم بعملك بشكل أفضل. أنت متباطئ جداً، وأنا لست راض عنك. عليك الآن أن تعمل بشكل أحسن. اعمل. اعمل». وخلايا الكبدً ـ حسب تصورات اليوغا ـ ذات طبع عنيد. لذا يجب هنا إعطاء أوامر صارمة.

2 ـ خلايا المعدة: ذات عقل أقل تطوراً من عقل خلايا الكبد، لذلك فإن التوجه إلى المعدة يجب أن يكون بصيغة اكثر ليونة.

3 ـ معالجة القلب. مجموعة خلايا القلب ذات ذكاء أكبر من خلايا الكبد والمعدة، فيجب التوجه إليها باحترام أكبر. قل لقلبك أنك تأمل منه أن يحسّن عمله. قل هذا بلطف متحاشياً التعابير الحادة والالحاح.

هناك رواية طريفة بهذا الصدد، رواها إ.ي. يفييف ـ فولسكي، وهو أحد أوائل ممارسي اليوغا السوفييت: (إ.ي. يفييف ـ فولسكي بدأ بممارسة اليوغا وهو مريض جداً، وكان عمره ستين سنة. متنت ممارسة اليوغا صحته ومكنته من الكشف عن قدراته الحسية الفائقة):

«لمجرد أن يبدأ قلبي يؤلمني ويخزني ـ وهذا ما كان يستمر عادة لمدة طويلة ـ صرت، عوضاً عن تناول الفاليدول والانتروغليسيرين، أدلك برقة ولطف منطقة القلب، موجهاً بتركيز شديد وإرادة مركزة مكثفة أوامري: «أيتها الخلايا العزيزة، اعملي متكاتفة وبشكل جيد قوّي عضلات وأنسجة قلبي. كُفّي عن المرض واجعلي قلبي ينبض بشكل جيد ومنتظم، وليوزع قلبي الدم توزيعاً تاماً على كل جسمي». هكذا كنت أحدثها وأمسح برقة منطقة القلب بكف يدي اليمنى لمدة تقارب نصف الساعة. كانت الآلام تزول وينتظم إيقاع نبضات القلب. وفيما بعد صرت ألجأ إلى هذه الطريقة في كل مرة يظهر فيها الألم في منطقة القلب. والآن لا أعاني من شيء، ولم أتناول دواء منذ سنوات طويلة ـ لقد أصبحت معافى تماماً».

6 ـ الإيحاء الذاتي في البوذية والداوسية

يعتبر التأمل المركز أحد الوسائط الرئيسية للوصول إلى النيرفانا[1]، ومن أجل زيادة فعالية التأمل تنصح البوذية بالتمسك الصارم ببعض المبادئ الأخلاقية.

---

(1) ـ النيرفانا: كلمة سنسكريتية تعني الخمول، الركود، وهي أحد المفاهيم الرئيسية في الديانات والفلسفات الهندوسية وقد طورت البوذية هذا المفهوم لتحمل الكلمة معنى الحالة السامية والهدف النهائي لجهود الانسان ـ المترجم.

في البوذية يستخدمون، كموضوع للتأمل المركز، دوائر صفراء أو حمراء أو زرقاء أو بيضاء أو سوداء بقطر 25 سم، ويستخدمون كذلك صورة القمر المرتسمة على سطح الماء.

ويعتقد أن توسيع الوعي الفضائي يمكن تحقيقه في التأمل وفي حالة إمعان النظر في العالم المحيط من زاويتين: من زوايا المخلوقات الدقيقة المجهرية، ومن زاوية الكون الهائل العظيم. إضافة إلى ذلك تستخدم، أيضاً، عملية التنفس كموضوع للتأمل.

وتقنية التأمل المركز هي التالية: اجلس متربعاً (مصالباً رجليك)، مع المحافظة على الرأس والرقبة والظهر على خط مستقيم واحد. ركز انتباهك على لحظات الشهيق والزفير. في البداية اجعل الشهيق والزفير طويلين، وبعد ذلك قصيرين. أثناء ذلك يجب مراعاة صيغ الإيحاء الذاتي، إذا تلفظ كل جملة من جمل الإيحاء الذاتي مرتين (مرة أثناء الشهيق ومرة أثناء الزفير) وبعد كل جملة تلفظ ـ حسب الحالة ـ عبارة: «أنا أزفر» أو «أنا أشهق».

عبارات الايجاء الذاتي هي:

1 ـ أنا أحس بتنفسي.

2 ـ جسمي يسترخي.

3 ـ أنا أحس بجسمي.

4 ـ يا له من احساس هادئ.

5 ـ أنا أتابع أفكاري.

6 ـ أنا أتحكم بأفكاري.

7 ـ أنا أسترخي.

8 ـ هدوء وسكينة.

في البوذية تستخدم عبارات متخصصة تكون غالباً خالية من أي معنى منطقي محدد (وهي ما يسمى «كوان») وتستخدم ايقاعية عملية التنفس كموضوع للتأمل.

يستغرق إعداد أي «كوان» عدة سنوات لكي يظهر لدى المارس رد فعل نفسي متخصص، هو بمثابة جواب على الكوان، قد يكون هذا الجواب جملة أو قصيدة شعرية أو حركة معينة. أحد الكوانات الرئيسية هو كوان «My» (مو).

فبمساعدة هذا الكوان ـ كما يؤكد البوذيون ـ يتطهر الوعي من آثار النشاط النفسي السابق.

عند التأمل المركز بإيقاعية التنفس يركز المارس انتباهه في البداية على استرخاء الجسم العضلي، وبعد ذلك يحول تركيز انتباهه إلى إيقاعية التنفس، دون التدخل في الايقاع الطبيعي، إنما فقط بمتابعته. بعد زمن قصير يتحول الإنتباه إلى النشاط الذهني، وفي هذه الحالة يراعى نفس الموقف الذي روعي بشأن إيقاع التنفس، وهو موقف المراقب عن بعد.

وبالتدريج يضيع التسلسل المنطقي في الأفكار وبعد تمرينات طويلة يتم التوصل إلى المقدرة على استدعاء الحالة التي يكون فيها الوعي متحرراً من الأفكار الجانبية والتي يسود فيها الإحساس بالهدوء الداخلي والثقة.

في الداوسية كانت تستخدم، كموضوع للتأمل المركز، المراكز العصبية في العمود الفقري (هذا التأمل يشبه التأمل في كواندالييني شاكتي، في اليوغا). كما أن هناك نقطة متخيِّلة تتطابق، أثناء تحركها على العمود الفقري في مراحل التنفس المختلفة، مع مراكز عصبية محددة، كانت تستخدم كموضوع آخر للتأمل (هذه المراكز العصبية تتطابق مع تشاكرات اليوغا). على خلفية حركة النقطة هذه يجب تخيل إين ويان[1] بمساعدة الغيكسوكرام (الغيكسوكرام ـ هي تكوين من ستة خطوط تحدد الحركة الدائرية للمتناقضات في الطبيعة. في الغيكسوكرامات تمثل الإينات بخط متقطع، أما اليانات فتتمثل بخط غير متقطع).

---

(1) ـ إين و يان: هما من المفاهيم الأساسية في الفلسفة الصينية وتعينان الظلام والنور. استخدم المفكرون هذا المفهوم للتعبير عن المتناقضات التي يتحول كل منها عند وصوله إلى درجته القصوى إلى الشكل التالي المضاد.

7 ـ الإيحاء الذاتي في التدريب الذاتي والتمرن الناظم للحالة النفسية

تعتبر الطريقة التي تستخدم حالةما قبل الإستغراق في النوم وبعد الاستيقاظ مباشرة كأرضية لها إحدى الطرق الفعالة في التدريب الذاتي، (الإيحاء الذاتي حسب ف.م.بخيتيروف). فعلى خلفية من حالة ما قبل الإستغراق في النوم يتم ذهنياً ترديد جُمل صغيرة دون أي توتر وكأنها تلفظ بشكل ميكانيكي. هذه الجمل لا تحتوي على «لا» النافية، وطبيعتها محددة وتأكيدية. عليك، مثلاً، أن تقوم غداً بلقاء مهم مع مجموعة من الناس. قبل النوم وعندما تبدأ حالة النعاس كرر في فكرك ما بين 5 و 10 مرات الجملة التالية: «أنا هادئ، وسأكون في القاعة أمام المستمعين واثقاً من نفسي، وسينطلق صوتي بسهولة وحرية».

أما طريقة إيميل كوي فهي موجهة بالدرجة الأولى ضد الإعتلالات الوظيفية في أعضاء الجسم. في أي وقت من أوقات اليوم يتخذ الممارس وضعية الإسترخاء، وبعد ذلك يهمس برتابة بعبارات الإيحاء الذاتي. يجب، مثلاً، ترديد الجملة التالية همساً وبرتابة وبشكل يشبه اللامبالاة من 5 إلى 20 مرة: «كل شيء سينقضي....» (والمقصود بذلك أن الإعتلال في الصحة سيزول تدريجياً) أو جملة: «في كل يوم تصبح صحتي أحسن».

في منهاج التدريب الذاتي حسب إ.شولتس يتم التفريق بين مرحلتين: الأولى مخصصة أساساً للتحكم بعمل الأعضاء الداخلية ومن أجل خلق حالة نفسية إيجابية، والثانية (التدريب الذاتي إسمي) مخصصة للتمكن من العمليات النفسية. التطبيق العملي ينقسم إلى ثلاثة أقسام: خلق حالة النعاس، ونطق صيغ الإيحاء الذاتي، والخروج من حالة النعاس.

في المرحلة الأولى من التدريب الذاتي حسب إ. شولتس تستخدم ست صيغ محددة: («يدي اليمنى ثقيلة»، «يدي اليمنى دافئة»، «قلبي ينبض بهدوء وانتظام»، «تنفسي هادئ ومنتظم»، «الضفيرة الشمسية تشع دفئاً»، «جبيني بارد برودة ممتعة») من أجل خلق حالة النعاس؛ وتستخدم كذلك صيغ أخرى محددة الهدف. تردد هذه الصيغ فكرياً من مرتين إلى خمس

مرات بفاصل زمني يتراوح بين 20 ـ 30 ثانيــة بـين المـرة والأخـرى. قبـل البداية وبعد كل صيغة تلفظ عبارة «أنا هادئ».

في المرحلة الثانية يتم الدخول في حالة الاسـترخاء مـن خـلال مجموعـة محددة من الصيغ. وبعد ذلك تبدأ حالـة التدريـب الذاتـي الأعلى. خـلال العديـد مـن التمـارين والتطبيقـات يقـوم المـرء وهـو في حالـة الإســتغراق في التدريب الذاتي بإنجاز تمارين معينة، واحد إثر الآخر: يتعلم على «رؤيــة» اللون المطلوب سلفاً، (يقترن اللون بحالات الجسم المعينة)، وعلـى «رؤيـة» الأشياء والمواد و «رؤية» الأشياء والمواد و «رؤية» اللوحات المتحركة، ويكوّن القدرة على إضفاء مضامين محددة وملموسة على بعض المفاهيم المجردة.

التمريـن النـاظم للحالـة النفسية مخصـص للتهدئـة ولتعبئـة القـوى وإنعاشهـا. في هذا التمرين تكون صيغ الإيحاء الذاتي القصيرة، الـتي تصاغ واحدة تلو الأخرى من أجل اسـترخاء عنـاصر البـدن، هـي الغالبـة. صيـغ الإيحاء الذاتي هذه هي التالية: 1ــ «أنـا أسـترخي وأهـدأ»؛ 2ــ «انتبـاهي مركز على وجهي»؛ 3ـ «وجهي هادئ»؛ 4 ـ «شفتاي وأسناني غير مطبقـة (تدقيق للصيغة رقم 3)»؛ 5ـ «عضلات الجبين والعينين والخدود تسـترخي (تدقيق للصيغة رقم 3)»؛ 6ـ «عضلات الرقبة ومؤخــرة الـرأس تسـترخي»؛ 7ـ «وجهي يبدأ بالدفء»؛ 8ـ «رقبتي ومؤخرة رأسي أصبحتا أكـثر دفئـاً»؛ 9ــ « أصبح وجهـي مسترخياً تمامـاً ودافئــاً وهادئــاً لا حركــة فيــه »؛ 10ـ «انتباهي يتحول إلى يدي»؛ 11ـ «يداي تبدآن بالاســترخاء والـدفء»؛ 12ـ «مشطا يدي وأصابعي تسترخي وتزداد دفئاً»؛ 13ـ «ساعداي ومرفقـاي يسترخون ويزدادون دفئـاً»؛ 14ــ «كتفـاي ولوحاهمـا يسـترخون ويـزدادون دفئـاً»؛ 15ــ «يـداي مسـترخيتان كليــاً، دافئتــان وعديمتــا الحركــة»؛ 16ـ «انتباهي على أصابعي الدافئـة (التدفئـة)»؛ 17ــ «انتبـاهي ينتقـل إلى وجهي»؛ 18ـ «وجهي مسترخ تماماً ودافئ وعديم الحركة»؛ 19ـ «انتبـاهي ينتقل إلى رجلي»؛ 20ـ «رجلاي تبدآن بالاسترخاء والدفء»؛ 21ـ «قدمـاي وأخمصاهما يسترخون ويزدادون دفئاً»؛ 22ــ «ركبتـاي وسـاقاي يسـترخون ويـزدادون دفئـاً»؛ 23ــ «فخـذاي وحوضـي يسترخون ويـزدادون دفئـــاً»؛ 24ـــ «رجـــلاي كلاهمـــا مســـترخيتان ودافئتـــان وعديمتـــا الحركـــة»؛

25ـ «انتباهي على قدمي الدافئتين (التدفئة)»؛ 26ـ «انتباهي ينتقل إلى وجهي»؛ 27ـ «وجهي كله مسترخ ودافئ وهادئ وعديم الحركة».

يحتاج استيعاب الصيغ التي ذكرناها إلى وقت محدد. الصيغ الأولى والثانية والثالثة يتم إنجازها بوتيرة على درجة كبيرة من البطء ـ كل واحدة منها خلال دقيقة. ويستحسن تكرار هذه الصيغ 5 ـ 6 مرات في اليوم. بعد بضعة أيام يتم الإنتقال إلى الصيغ الرابعة والخامسة والسادسة (صيغ تدقيق مفهوم الوجه الهادئ). ويجب ممارستها 3 ـ 4 مرات يومياً (تحتاج الصيغ الست الأولى إلى 2,5 دقيقة). في الصيغ 8 و 9 يستخدم تصور الدفء وتنجز الصيغ التسع مباشرة. يجب ممارستها 2 ـ 3 مرات في اليوم ولمدة ثلاثة أسابيع.

أما استيعاب الصيغ الباقية فيتم بطريقة ضم مجموعات الصيغ الباقية إلى الصيغ التي تم إنجازها: في البداية الصيغ من 11 إلى 14، وبعد ذلك الصيغ من 15 إلى 18 وبعدها الصيغ من 19 ـ 23، ثم من 24 ـ 25، وأخيراً الصيغ 26 و 27. بعد برنامج استيعاب كل الصيغ يمكن الإنتقال إلى شكل التمرين النُاظم للحالة النفسية المختصر: 1) كل صيغة تلفظ مرة واحدة؛ 2) تحذف الصيغ المتوسطة من 3 إلى 8 ومن 12 إلى 14 ومن 21 إلى 23.

8 ـ نظام التدريب الخاص «ايماغو»

ايماغو ترينينغ هو أحد أشكال التدريب الذاتي («ايماغو» تعني إذا ما ترجمت عن اللاتينية «النموذج»). صاحب هذه الطريقة في الإيحاء الذاتي هو فنان مؤسسة «موس كونسرت» فاليري اندييف. واندييف يروج لطريقته في الحفلات وفي المحاضرات. ايماغو ترينينغ يكشف عن قدرات الإنسان الإبداعية. وفحوى هذه الطريقة هي أن الإنسان الذي يتركز كل اهتمامه على نموذج ما محدد يستدعي عدة تغيرات في جسده. يمكن تدريب الجسم على قدراته الإبداعية لدرجة أن السير على الجمر أو الإستلقاء على الزجاج المكسر لا يعود أي أذى. يجب أن نعرف أن أندييف يجري هذه التجارب

على نفسه، بينما يقترح على المشاهدين تجربة أبسط: «تذكروا رائحة العطر الذي تحبونه وركزوا اهتمامكم على هذا النموذج. عندما سأقترب منكم ستشمون فعلاً هذه الرائحة من أي شيء: من المنديل أوالمشط أو محفظة النقود...».

والطريقة هي محاكاة التخشب. المحاكاة بالذات، إذ أن التخشب حالة يصل إليها الجسم بنتيجة ايحاء التنويم المغناطيسي، أما عند أندييف فإن المشاهدين يدخلون هذه الحالة مستقلين ومن تلقاء أنفسهم كل ما يفعله أندييف هو أن يعطيهم التعليمات: «أرجو إغماض العيون والتركيز على صورة جسدكم وكأنكم تنظرون إليه من الخارج. ها هو ينشد ويتوتر، يتثاقل وكأنه يتخشب». بعد ذلك يمكن، وبكل جرأة، وضع الانسان الذي يركز على هذا النموذج مستلقياً بين كرسيين، غير أنه، خلافاً للإنسان المنوَّم مغناطيسياً، يدرك تماماً ما يحدث له، فهو قادر على الكلام والضحك.

يؤكد أندييف أن طريقته هذه في الإيحاء الذاتي تمكن أي إنسان، ودون أي تمرين، أن يخطو بعيداً (تحت إشراف مباشر من قبل خبير بالإيماغوترينينغ) خارج حدود قدراته العادية، وإذا تابع ممارسة إيماغو ترينينغ فإنه يستطيع بعد مرور بعض الوقت أن يكشف بنفسه قدراته الابداعية.

9 ـ الطرق الجماعية للإيحاء الذاتي

ظهر في نهاية السبعينات في مدينة ريغا ما يسمى «مدارس المزاج الطيب»، التي تستخدم عناصر الإيحاء الذاتي من خلال التدريب الذاتي ومن خلال التأثير النفسي الإيجابي للتواصل بين المارسين. في هذه المدارس يناقشون مشاكل التغذية الصحيحة ويقدم الأطباء المختصون بالتجميل نصائحهم (معتبرين أن المظهر الخارجي الجذاب يساعد على الثقة بالنفس والتفاؤل)، وتجري لقاءات مع العاملين في الميادين الفنية وتُعزف الموسيقى ويُقرأ الشعر. (عند التحالف مع الرائع ـ يسهل التغلب على السوداوية). ويأتي أوتوترينينغ (التدريب الذاتي) كآخر قسم فعّال في الممارسة.

في السبعينيات أيضاً بدأ الدكتور أ.م.ديمبسو في مشفى محافظة كييف استخدام طريقة المعالجة النفسية، التي تضم التنويم المغناطيسي الذاتي والوخز بالإبر. في الجلسة الأولى دخل ثمانون مريضاً، بتأثير شريط صوتي مسجل (سجل عليه صوت الطبيب الجميل على خلفية موسيقية من «السوناتا المقمرة») حالة من الاسترخاء العميق والهدوء. الجلسة الثانية اجتازها المرضى وهم مستلقون. يمسح الطبيب ثلاث نقاط في الجسم (نقاط مهدئة ومقوية) باليود، ثم يأخذ من الممرضة المرافقة إبراً ويدخلها في هذه النقاط، فيركز المرضى اهتمامهم على ما يشعرون به من إحدى هذه الإبر مكررين بتفكيرهم صيغة التدريب الذاتي ويغفون.

10 ـ التأمل المركز الحديث

إن إتقان التأمل المركز (ميدتياتسيا) ليس بالعملية السهلة، بل يحتاج إلى وقتٍ طويل وتمرين مكثف. ومن أجل تطبيق تقنيات التأمل المركز بشكل صحيح يجب التقيد بالقواعد التالية:

ـ لا تتأمل: 1) ـ على خلفية من الإرهاق الجسدي أو النفسي، أو التهيج الإنفعالي؛ 2) ـ في حالة المعدة الممتلئة (أحسن حالة للتأمل هي قبل تناول الطعام (على الريق) أو، في أسوأ الحالات، بعد ساعة من تناول الطعام).

ـ بما أن الدورة الدموية تصبح أقل نشاطاً أثناء التأمل المركز، يجب ارتداء ملابس دافئة بما فيه الكفاية، ويجب أن تكون السجادة مريحة (غير لينة جداً).

ـ يستحسن القيام بالتأمل في أوقات معينة: صباحاً بين الرابعة والثامنة، ومساءً بين التاسعة عشرة والعشرين (بين السابعة والثامنة).

ـ الأفكار التي تبرز بشكل عفوي أثناء التأمل يجب أن تختفي من تلقاء نفسها. لا تقاوم هذه الأفكار، في تغادر الذهن تلقائياً.

ـ عدد التمارين المفضل خلال الأسبوع هو 3 ـ 5 مرات.

10 ـ 1 ـ التأملات المركزة السلبية

في حالة التأمل المركز السلبي يتخذ الممارس وضعية معينة. أكثر الوضعيات ملاءمة هي: 1ـ الجلوس على كرسي ذي مسند مريح للظهر (يجب أن يكون الظهر مستقيماً)؛ 2ـ الجلوس بالطريقة التركية (التربع ومصالبة الرجلين)؛ 3ـ الإستلقاء على الظهر؛ 4ـ يَنصح أولئك الذين يتقنون هاتها ـ يوغا باتخاذ وضعية الألماسة، أو وضعية اللوتس أو شبه اللوتس.

■ التأمل المركز من أجل صقل بعض مزايا الطباع:

أفكار الإنسان وأحاسيسه وأفعالها كلها مرتبط بعضها ببعض: فالفعل المادي الفيزيائي يترافق بانفعلات وأفكار محددة، وعلى العكس ـ الأفكار والإنفعالات تستدعي أفعالاً معينة، أو تستدعي الوضع المناسب للجسم والتعابير المناسبة على الوجه. المظهر المستقل والأكتاف المستوية تؤدي إلى الحيوية والنهوض الروحي، أما المظهر المقهور والأكتاف المنسدلة فتؤدي إلى حالة من القهر. ومن أجل إتسام الطباع بمزايا معينة (من أجل تصحيح الطباع) لا يجب أن نكتفي بالقيام بتمارين خاصة، أي أن نتأمل، بل يجب قبل البدء بالتأمل ـ وبمثابة إجراءات تمهيدية ـ إدخال الأفكار والانفعالات والأفعال في حالة من الإنسجام والتناغم، موجهين اياها جميعها إلى هدف واحد.

لنفترض أن عندك إرادة ضعيفة ووجلاً ـ أول خطوة تتخذها هي توجيه الفعل والمشاعر والأفكار نحو هدف واحد من حيث التصرف: ارفع هامتك، شد كتفيك وسويهما، تكلم بصوت عال واضح ودون استعجال، وانظر في عيني محدثك. بالنسبة للمشاعر: حاول أن تحس بنفسك قوياً وحازماً. بالنسبة للأفكار: تصور نفسك انساناً حازماً وحيوياً وواثقاً من نفسه. الحركات والايماءات الحاسمة تستدعي الانفعالات المناسبة، التي تبدي بدورها التأثير على مسار التفكير، ويقوي مضمون الأفكار، من جهة، الانفعالات التي تؤثر على الأفعال والتصرفات وتبدل المظهر الخارجي. وهكذا يقوي كل عنصر من عناصر السلسلة ـ والإنفعالات والأفكار ـ العناصر

الأخرى وتؤثر جميعها على طباع الإنسان. بعد هذا العمل التمهيدي يمكنك الإنتقال إلى التأمل تقنية التأمل المركز هي التالية: اتخذ وضعية مريحة وركز على إحدى خاصيات الطباع المحددة. بعد ذلك ألفظ عبارات الإيحاء الذاتي (همساً أربع مرات، وبصوت خافت 3 مرات وبصوت عال مرتين)، معرباً فيها عن الصفة المرغوب فيها في طباعك (مثلاً «أنا حاسم وواثق من نفسي»). ضم تأثير الانفعالات والأفعال إلى عمل الأفكار (آخذاً بالاعتبار الصلة المتبادلة بين حلقات سلسلة الأفكار ـ الانفعالات ـ الأفعال): ففي الوقت ذاته، الذي تلفظ فيه الجمل تخيل الأمر المطلوب (تخيل نفسك وأنت تتمتع بالصفة المطلوبة)، وبعد ذلك، وأثناء لفظ العبارات إضْفِ على الصورة الخيالية هيبة إنفعالية (حاول أن تستدعي في نفسك شعوراً كالذي يحسه الإنسان المتمتع بالصفة المناسبة).

■ التأمل المركز بالكون:

إن التأملات حول موضوع الكون فعالة جداً. فهي تساعد على توسيع الوعي والإدراك. وقد تكون النجوم إحدى مواضيع مثل هذا التأمل. مثل هذا التأمل يتم في ليلة صافية متلألئة بالنجوم. أما تقنية التأمل فهي: تخيل نفسط بُحَيْرَة صغيرة تنعكس صورة النجمة عن قاعها. انظر إلى النجمة الظاهرة في الخارج وإلى النجمة التي في الداخل (انظر أولاً إلى النجمة وبعد ذلك إبدأ بإدخالها ذاتك، ومن أجل ذلك أغمض عينيك وضع النجمة في صورة انعكاسها في بحيرتك). فينشأ بينك وبين النجمة نوع خاص من التوافق. نحن، كما هي النجوم، مصنوعون من نور، ونحن، مثلها تماماً، نطلق اهتزازات ضوئية. عندما تحس بالنجمة في داخلك، ستشعر فوراً أن إشعاعاً يبدأ بالإنبثاق من الداخل، وبعد عدة تأملات كهذه سيبدأ المحيطون بك بالاحساس بهذا الإشعاع، وسيصبح وجهك بالنسبة لهم وضاءً من الداخل.

قد يكون الكون موضوعاً لتأمل آخر. تخيل نفسك بلا حدود، تخيل أن حدود الكون وحدودك قد اندمجت مع بعضها. أشعر باتساع وعيك وإدراكك، أشعر كيف أصبح كل شيء حولك ضمن إطار هذا التخيل:

شروق الشمس وحركة النجوم، ولادة العوالم وموتها، ونمو الأشجار أشعر بمدى ـ سعادة هذه الحالة ـ حالة الوعي الواسع. تخلص من الحدود واقفز خارجها. تأمل هكذا قبل النوم واغف مع النجوم السابحة والعوالم الوليدة والمحتضرة في داخلك. وفي الصباح، بعد الإستيقاظ ذكر نفسك بذلك الشعور بالوعي الواسع.

10 ـ 2 ـ التأملات المركزة الديناميكية

إذا كان التأمل السلبي يبدو وكأنه نوع من الإبتعاد عن الواقع، فإن التأمل الديناميكي تمرين مرتبط بالواقع القائم فعلاً في اللحظة الراهنة.

التأمل الديناميكي وسيلة لرفع مستوى متانة واستقرار العمليات النفسية وهو، كذلك، وسيلة لتطوير التقبل الحسي الفائق (فوق الحسي).

وأفضل وقت للقيام بالتأمل الديناميكي هو الصباح.

■ التأملات المتعلقة بالحركات العنيفة:

التأمل (1):

يستمر هذا التأمل مدة ساعة واحدة وهو يتألف من خمسة مراحل ـ كل واحدة من المراحل الثلاث الأولى تستمر 10 دقائق، وكل واحدة من المراحل الباقية ـ 15 دقيقة.

المرحلة الأولى: تنفس بشكل فوضوي من أنفك مركزاً اهتمامك طوال الوقت على الزفير، فالجسم نفسه يهتم بالشهيق. تنفس بأسرع ما يمكن وبعمق متزايد، حتى تتحول كلك إلى تنفس. إستخدم حركة الجسم الطبيعية التي تسهل التنفس، فتحس بالطاقة المتزايدة، ولكن لا تسمح لنفسك بالإنشغال بهذه الطاقة.

المرحلة الثانية: انفجر. تحرر من أي شيء يعيقك. جُنّ جنوناً كلياً. اصرخ، إبك، اقفز، ارتعش، ارقص، غنّ، إضحك. إقلب كل ما في داخلك إلى الخارج، ولا تمسك شيئاً، ولا تكف عن الحركة. مقدار صغير من

الحيوية يساعد عادة على بدء هذه الحالة. لا تسمح لعقلك ولا للحظة واحدة، بالتدخل فيما يحدث.

المرحلة الثالثة: اقفز رافعاً يديك مع الصراخ «هو، هو، هـو»، وفي كل مرة تهبط فيها قدماك على الأرض وجه الصوت الذي تصدره إلى المركز الجنسي (سوادهيستهانا تشاكرا)، وكأنك تقصفه بهذه الأصوات. إمنح هذه العملية كل طاقتك المتبقية، حتى تصل إلى حالة العجز التام.

المرحلة الرابعة: تجمد في هذه الحالة التي وصلت إليها دون أن تغير وضع جسمك إلى وضع أكثر راحة. السعال أو أية حركة أخرىتشتت تيار الطاقة فيضيع جهدك سدى.

المرحلة الخامسة: اعرب عن شكرك لكل العالم المحيط بك برقصة فرحة. واستمر في هذه الفرحة طوال اليوم.

التأمل (2):

لا تأكل ولا تشرب مدة ثلاث ساعات قبل البدء بهذا التأمل المركز. كن حافي القدمين، وفي لباس غير مقيد للحركة. در حول نفسك بعكس اتجاه عقارب الساعة (يمكن تغيير الإتجاه إذا كان الدوران صعباً). اجمع باليد اليمنى الطاقة من السماء وباليد اليسرى أعدها إلى الأرض. زد من سرعة دورانك ببطء، إلى أن تسير عليك الحالة كلياً. في النهاية يسقط الجسم من تلقاء ذاته. انبطح ضاغطاً بطنك إلى الأرض وكأنك ترتاح مستنداً إلى صدر أمك. استلق بهدوء، وكأنك تغوص في الأرض، حوالي 15 دقيقة.

■ التأملات المتعلقة بحركات هادئة نسبياً:

التأمل (1):

يتألف هذا التأمل من مرحلتين تتكرران ثلاث مرات، مما يجعل التأمل مؤلفاً من ست مراحل، كل منها 10 دقائق:

المرحلة الأولى: اجلس بهدوء تام، مركزاً نظرك على اللون الأزرق السماوي.

المرحلة الثانية: أغمض عينيك وخذ بالتأرجح برفق وبسطء من جانب إلى جانب.

التأمل (2):

في الصباح، عندما تستيقظ، وقبل أن تفتح عينيك، تمطى كالهر. تمطى بكل خلايا جسمك. بعد مرور 3 ـ 4 دقائق خذ بالضحك والعينان ما تزالان مغمضتين.

لا تفعل شيئاً إلاّ الضحك طوال خمس دقائق. في البداية سيكون صوت ضحكك غير طبيعي، ومن ثم، سرعان ما سيستدعي صوت الضحك ضحكاً حقيقياً. كرر نفسك في هذا الضحك. وقد تحتاج إلى عدة أيام قبل أن يصبح الضحك طبيعياً، لأننا لم نعتد أن نضحك هكذا دون سبب، ولم نعتد على عفوية الضحك. ولكن سرعان ما سيحدث هذا بشكل عفوي فيغير طبيعة نهارك (يحوله إلى نهار أكثر فرحاً وتفاؤلاً).

■ التأمل مع الأصوات:

يجري هذا التأمل على أربع مراحل، مدة كل منها 15 ثانية. العينان مغمضتان أثناء العملية.

المرحلة الأولى: اجلس بهدوء، ويستحسن وجود موسيقى خفيفة.

المرحلة الثانية: في البداية اجعل لفظة «لا، لا» أساساً لتشكيل كلمات، تؤدي إلى ظهور أصوات غير عادية وغير شبيهة بالكلمات. يجب أن تخرج هذه الألفاظ من منطقة في الوعي غير متطورة، وكأنها صادرة عن طفل لا يعرف الكلمات. لا حاجة للصراخ بصوت عال، ولا ضرورة للعويل أو الضحك، ولا ضرورة للإرهاق. يجب أن تكون اللهجَة لهجة هادئة.

المرحلة الثالثة: انهض مستمراً في الكلام، وليتحرك جسمك حركة خفيفة في الفراغ بشكل يتوافق مع الأصوات. إذا استرخيت فإن طاقة بسيطة جداً تحرك جسمك دون أية رقابة من قبلك.

المرحلة الرابعة: استلق وابق مستلقياً بهدوء، دون حركة ولا كلام.

2 ـ الإيحاء

على من اختار طريق التطوير الذاتـي أن يتقن طـرق الإيحـاء للأسـباب التالية :

1 ـ من أجل تنظيم الحماية النفسية ضد الإيحـاء المتعمـد (الموجـه) أو غـير المتعمد من قبل الآخريـن، تنظيمـاً جيـداً، يجـب معرفـة جوهـر وطـرق الإيحاء.

2 ـ على المرء أن يكون في معايشته للناس نيشطاً. ولكي تنال اعجاب الناس لا مانع أحياناً من استخدام الإيحاء، شرط أن يكون غير مؤذٍ لمن توجـه إليه.

3 ـ يجب أن تعرب عن الطيبـة والعطـف ليـس فقـط مـن خـلال المسـاعدة المادية، بل عن طريق المساعدة المعنوية والنفسية والروحية أيضاً، وذلـك بواسطة النصح والإيحاء (شرط ان يكون من تؤدي إليه المسـاعدة موافقـاً على الإيحاء).

جوهر الإيحاء هو نفسه جوهـر الإيحـاء الذاتـي، إلاّ أن موضـوع ومـادة الإيحاء يختلفان: في الإيحاء الذاتي يكـون موضـوع الإيحـاء العقـل البـاطن الشخصي الخاص بك، أما في الإيحاء، فالموضوع هو عقل الآخرين البـاطن، وفي الإيحاء يتقبل العقل الباطن لدى الانسان الآخر أوامر معينة علـى هيئـة أفكار أو تصورات.

وهذه الأوامر يمكن أن تكون على نوعين:

1 ـ من أجل تصحيح الطباع (من أجل خلق عادات جديدة)، أو مـن أجـل تنفيذ هذه الأعمال أو تلك (بما في ذلك تغيير الموقف من شخص ما).

2 ـ من أجل إعادة التنفيذ الوظيفي الطبيعي لأعضاء الجسم (القوة المركزيـة موجودة في داخلنا، وهـذه القـوة هـي اسـتعداد العقـل البـاطن لتشـغيل الأعضاء بشكل مستمر. لا يعيق عمل العقل الباطن ولا يقود إلى الإعتلال الوظيفي في الأعضـاء وإلى الأمـراض إلاّ تدخـل وعينـا علـى هيئـة صيـغ جاهزة من التفكير الموجه).

عند الإيحاء المعنوي ينتقل الأمر إلى الشخص الآخر عن طريق التخاطر وعلى هيئة رسائل. وعندما يكون الإيحاء كلامياً تزداد الرسالة التخاطرية قوة بواسطة التأثير الكلامي.

1 ـ الإيحاء الكلامي

تستخدم طريقة الإيحاء الكلامي عادة من أجل شفاء الإنسان (أو مجموعة الناس) الذي هو موضوع عناصر الإيحاء.

عناصر الإيحاء الرئيسية هي:

1 ـ يجب، قبل كل شيء إيصال الإنسان الخاضع للإيحاء إلى حالة من الهدوء والمسالمة بواسطة المحادثة المناسبة، إذ أن حالة الطمأنينة تزيد من امكانية تقبل الإيحاء.

2 ـ يجب أن يكون الموحى إليه دائماً في حالة من الإسترخاء المريح، فكلما كان الموحى اليه مسترخياً ازداد تقبله للإيحاء.

3 ـ على الموحي أن يحقق في ذاته: 1) حالة من التركيز الشديد على عمله (عدم الإنتباه وعدم التركيز يضعفان من تأثير الإيحاء)؛ 2) حالة من الثقة بالنفس.

4 ـ ليست هناك حاجة لبلاغة متميزة، ولكن يجب أن يكون الحديث غنياً بالأحاسيس وبالاصرار. يجب أن يكون الصوت رناناً وقوياً، وليس من الضروري أن يكون عالياً، غير أنه يجب أن يكون مشبعاً بالقوة (قوة الإقناع وقوة الثقة بالنفس).

5 ـ قوة الإيحاء تزداد بالتكرار. فتكرار الإيحاء يرسمه في ذاكرة الموحى إليه. ويمكن تكرار الفكرة ذاتها بأشكال مختلفة عن طريق تراكيب مختلفة للكلمات.

6 ـ من المهم، أثناء الإيحاء، تصوير الحالة المطلوبة للموحى إليه، أي تلك الحالة التي يسعى إلى تحقيقها، وذلك عن طريق الكلام وعن طريق التصوير الشخصي المعنوي.

7 ـ أثناء الإيحاء لا يجوز ذكر الإعتلال الصحي، بل يجب الحديث عن الحالة التي يُطلب الوصول إليها.

يعتبر فلاديمير ليفي ـ الطبيب النفساني الشهير، ومؤلف العديد من الكتب حول قضايا التطوير الذاتي ـ من أكثر الموحين موهبة. ولكن لا يقل عنه شهرة الطبيب النفساني أناتولي كاسبيروفسكي من كييف، الذي اشتهر بجلسات الإيحاء الكلامي عن طريق التلفزيون.

2 ـ الإيحاء الفكري

يستخدم الإيحاء الفكري، بشكل رئيسي، في الإيحاء عن بعد والإيحاء الغيابي. في هذه الحالة يجب تخيل موضوع الإيحاء وكأنه قريب منك ومعك في نفس الحجرة. ولكن يمكن تخيله أيضاً على أية مسافة كانت. المهم أن تراه معنوياً في ظرف ووضع قريبين من الواقع. يجب أن ترى كيف تخرج الأفكار وتصل إلى مادة الإيحاء. أثناء ذلك يمكن التحادث مع الموحى إليه تماماً كما لو أنه حاضر بذاته. في الإيحاء الغيابي يجب أن يكون هناك اتفاق مسبق مع موضوع الإيحاء حول موعد الجلسة (إذا كان الهدف معالجة أحد الأعضاء من اعتلال وظيفي).

المهم في الإيحاء الفكري هو القدرة على تصور الحالة المرغوب فيها من قبل موضوع الإيحاء (إذا كان المراد هو الشفاء، فيجب أن تقدر على تصور حالة المريض وهو معافى). أما عملية نقل الأفكار فلا تحتاج إلى توتر خاص، بل يجب فقط أن تتخيل أن انتقال الأفكار يتحقق.

3 ـ الإيحاء الميتافيزيائي

يعتبر الإيحاء الميتافيزيائي (الميتافيزيائي تعني الجانب المناقض «للفيزيائي») جمعاً لمحادثة ميتافيزيائية (حول حقيقة «أنا» نا وحول وحدة الكون) وإيحاء فكري، وهذا الإيحاء مخصص لأولئك المستعدين لوعي حقيقة «أنا» هم. الإيحاء الميتافيزيائي يهدف إلى معالجة موضوع الإيحاء من الناحية النفسية والجسدية.

4 ـ التأثير الروحي

يعتبر التأثير الروحي ـ حسب تصورات اليوغا ـ أسمى طرق الإيحاء، ويستخدم من أجل الشفاء جسدياً ونفسانياً. وهذه الطريقة للتأثيرعلى الإنسان لايجيدها في غالب الأحيان، إلاّ عدد قليل من الناس على الكرة الأرضية. فالمسيح وتلاميذه كانوا يشفون المرضى بهذه الطريقة بالذات. جوهر هذه الطريقة هو أن المعالج يمرر عبر ذاته قوى الكون الروحية الهادفة، (متخيلاً نفسه ناقلاً لهذه القوى) وبعد ذلك «يغمر» تخيلياً، المريض بتيار روحي. يؤثر تيار القوى الهادفة على ما فوق وعي الإنسان (العقل الروحي) الذي يؤثر بدوره بقوة ومباشرة على العقل الباطن، الذي يقوم هو أيضاً بدوره، وعلى الفور بوضع كامل جسم الانسان في حالة من الإنسجام والتناغم.

5 ـ الإيحاء بالتنويم المغناطيسي

الإيحاء بالتنويم المغناطيسي هو الإيحاء الذي يستدعي لدى موضوع الإيحاء حالة خاصة تسمى النوم المغناطيسي (الهيبنو) وعلى الرغم من وفرة ما كتب عن التنويم المغناطيسي فإن طبيعة تأثيره ليست واضحة تماماً حتى الآن. كل ما يمكن قوله أن التنويم المغناطيسي هو حالة نفسية فيزيولوجية خاصة تظهر بنتيجة التأثير النفسي الفيزيولوجي، الكلامي بشكل رئيسي، على الإنسان. في هذه الحالة يستجيب موضوع الإيحاء استجابة فعالة لما يوحيه إليه المنوِّم المغناطيسي.

يشير بعض دارسي التنويم المغناطيسي إلى وجود ثلاث مراحل للتنويم، ودارسون آخرون يشيرون إلى أربعة مراحل سنتناول هنا مراحل التنويم المغناطيسي الأربع:

المرحلة الأولى: تمتاز بنعاس خفيف واسترخاء عضلي عام، وفي هذه المرحلة يظل الوعي والذاكرة واضحين.

المرحلة الثانية: يظهر مايسمى بمرونة العضلات الشمعية، التي تسمح للجسم بالمحافظة على هذه الوضعية أو تلك دون أن يتعب؛ و«يتعكر» الوعي.

المرحلة الثالثة: وهي التنويم المغناطيسي بمعناه الخاص. فعالم أحاسيس ومعاناة المنوِّم يقتصر فقط على تلك المعلومات التي تعطى عن طريق التأثير الكلامي. في هذه المرحلة يمكن إدخال المنوَّم في حالة التخشب. التي يتخشب فيها كل الجسم.

المرحلة الرابعة: في هذه المرحلة يتم الوصول إلى حالة «السرعة» (والكلام أثناء النوم) التي تبرز فيها ظواهر غريبة مثل الرؤية الواضحة والتخاطر عن بعد.

تجب الإشارة إلى أن استخدام التنويم المغناطيسي لأغراض علاجية يفترض أولاً أن يكون المنوِّم حائزاً على شهادة طبيب.

ويجدر القول أيضاً ان استخدام التنويم المغناطيسي لأغراض غير نزيهة أمر غير مسموح به، فهو يسبب أذية جدية للتطور الروحي لدى المريض. (هذا ليس عديم الضرر بالنسبة للمجرِّب: فأحكام اليوغا تقول أن العقاب على السيء لا يمكن درؤه).

ما هي إمكانيات التنويم المغناطيس؟ من الممكن إلزام الخاضعين للتنويم المغناطيسي على القيام، بفعل إيحاء التنويم المغناطيسي، بكل شيء (عدا الأشياء المناقضة عضوياً لطبيعة المنوَّم) خلال فترة النوم، وخلال مدة (يحددها المنوِّم) بعد النوم المغناطيسي. وفي حالة استخدام التنويم المغناطيسي لأغراض علاجية فإنه: 1 ـ يشفي الأمراض العصبية والسوداوية والخلل العقلي ويزيل الآلام. 2 ـ يزيل العادات المؤذية كالكسل والإدمان على المشروبات الحكولية والمخدرات. 3 ـ يطور القدرات العقلية.

يحل النوم المغناطيسي بسبب الانتباه المركز الذي يوجهه المنوِّم إلى هذه المادة أو تلك، إلى هذا الصوت أو هذا الضوء، أو إلى نظرة المنوِّم أو حديثه الرتيب. أثناء ذلك يكون العقل عاجزاً عن الإحاطة بأكثر من فكرة واحدة، وعلى المنوِّم أن يزرع، على خلفية هذا الإنتباه المركز، فكرته وإيحاءه في المنوَّم.

على المنوِّم أن يتمتع بالصفات التالية: 1ـ الهيبة والإحترام والحديث الذي يمتاز بالقوة والثقة. 2ـ النظرة المغناطيسية (نظرة جبارة قادرة، كما يقولون أحياناً). 3ـ النزاهة والشرف والأخلاق الحميدة.

تقسم طرق الإيحاء بالتنويم المغناطيسي إلى الأنواع التالية:

1ـ الطرق الميكانيكية: التي يؤثرون بواسطتها على موضوع الإيحاء عن طريق الأساليب الفيزيائية ذات الطابع الرتيب: الصوت، النور، وغير ذلك.

2ـ الطرق المنفسية: التي يستخدم فيها بشكل رئيسي الإيحاء الكلامي.

3ـ الطرق المغناطيسية: التي تلعب فيها المغناطيسية العلاجية الدور الرئيسي. وتجب الإشارة إلى أن من الطرق الفعالة ـ الطريقة المركبة. وهي طريقة الجمع بين الطريقة النفسية والطريقة المغناطيسية.

5 ـ 1 ـ الطرق الميكانيكية

قد تسبب أشعة مصبح كهربائي موجهة بواسطة مرآة عاكسة إلى الوجه والعيون نوماً مغناطيسياً (يجب أن تكون الغرفة مظلمة أو شبه مظلمة) وقد يغرق المنوِّم ببطء وهدوء في نوم مغناطيسي خفيف إذا استثير سمعه بشكل مستمر ببعض الأصوات الرتيبة (صوت تأرجح نواس أو رقاص موسيقي).

كما أن تركيز اهتمام المنوِّم على حركة مادة ما قريبة من وجهه، تتحرك برتابة، له فعاليته الكبيرة أيضا. وسنورد هنا مثالاً على الإيحاء بالتنويم المغناطيسي، باستخدام حركة إصبح المنوِّم الرتيبة أمام وجه المنوَّم. لنفترض أن هدف المنوِّم هو إزالة آلام الصداع من رأس المنوَّم. في هذه الحالة يتصرف المنوِّم حسب الترتيب التالي:

1 ـ يجلس المريض على مقعد مريح، ثم يضع المنوِّم الواقف في مواجهة المريض يده اليسرى على رأس المريض، بينما يضع يده اليمنى (اصبعين منها) على ارتفاع 30 سم عن وجه المريض، بشكل يجعل هذا الأخير مضطراً للنظر مشدوداً إلى الأعلى ليرى هذين الإصبعين.

2 ـ يأخذ المنوِّم بإدارة إصبعيه حول جبين المريض فوق عينيه راسماً في الهواء دائرة قطرها 30 سم، وطالباً من المريض أن يلاحق بعينيه وبانتباه هذه الحركة. وهكذا تستمر هذه الحركة خمس دقائق.

في الوقت ذاته، ومع حركة الإصبعين، يقول المنوِّم بهدوء وبرود وببعض الرتابة: «لا يجب أن يخيفك شيء. فبرغبتك ورغبتي ستنتقل من اليقظة النشيطة إلى حالة تشبه النوم، ستستمع فيها إلى ما يقال لك، ولكنك لن تعير ذلك اهتماماً. ومن حالة شبه النوم هذه ستنتقل إلى حالة النوم، ولن يكون لديك أي تصور عما يدور حولك».

3 ـ يروح صوت المنوِّم يردد رتيباً ومطمئناً: «عيناك تبدآن بالتثاقل، وأنت تحس برغبة في الغفو. عندك إحساس بأن أية حركة صعبة عليك مهما كانت. الدم ينسحب شيئاً فشيئاً من الأطراف. يداك ورجلاك ورأسك يزدادون برودة، وضربات قلبك تصبح أبطأ، وينخفض نبضك. أنت تتنفس بحرية أكبر وبهدوء أكبر وأعمق، وتستغرق ببطء في نوم صحي».

4 ـ يصمت المنوِّم لعدة ثوان، وبعد ذلك يقول بلهجة مطمئنة: «أغمض عينيك ونم»، ثم يلمس بأصابع يديه وبرقه جفني المريض.

ويتابع: «أوجاعك ستخبو شيئاً فشيئاً، وبعد بضع دقائق ستنام نوماً صحياً، وعندما ستستيقظ ستزول آلامك كلياً. إذن، نم بهدوء إلى أن أعود».

5 ـ يترك المنوِّم المريض لمدة 10 ـ 15 دقيقة. بعد عودته يقول للمريض: «في الجلسة التالية ستنتقل بسهولة إلى حالة النوم، وسيكون نومك أعمق بكثير. بعد عدة جلسات ستزول آلامك تماماً».

6 ـ **كيفية الخروج من حالة النوم المغناطيسي ستلي**: في الجلسة التالية يباشر المنوِّم في إغراق المريض في نوم عميق: «عينان مغمضتان بقوة، وليست لديك القوة لفتحهما. الآن ستستغرق في نوم عميق، وعندما ستستيقظ لن تتذكر ما حدث لك. فذاكرتك ستنتفي تماماً خلال هذا الوقت، ولن تعرف إلاّ أنك كنت نائماً بشدة وعمق. وهذا مفيد جداً لصحتك». عند عودة المنوِّم بعد 10 ـ 15 دقيقة يمرر يده على جبين المنوَّم ويقول أثناء ذلك: «لقد ارتحتَ جيداً والنوم أنعشَكَ. والآن لن تحس بأي ألم (في رأسك... إلخ)، وسيصبح ذهنك بعد هذا النوم أصفى وأكثر حيوية. ستستيقظ عندما أعد للرقم ثلاثة، وإذا رغبت فيما بعد بتنويمك من أجل نفعك، فإنك ستغرق فوراً في نوم عميق. والآن سأوقظك بهدوء ـ واحد، اثنان، ثلاثة ـ استيقظ».

فيفتح المريض عينيه (بإمكانه أن يؤكد أنه لا يحس بأية آلام و لابأي شعور غير مريح). لا يستطيع المريض أبداً تذكر ما قيل له منذ أغمض عينيه وحتى هذه اللحظة. هذا دليل على أنه كان غارقاً في النوم المغناطيسي.

غالباً يستخدم، عند الإيحاء بالتنويم المغناطيسي، تركيز انتباه المنوَّم على مادة لماعة (كرة صغيرة، قطعة نقود.... إلخ). أما كيف يتم الإيحاء بالتنويم المغناطيسي أثناء ذلك فيتضح من المثال التالي:

1 ـ يُسلَّم المنوَّم في يده مادة براقة (قطعة نقود مثلاً)، فيمسكها على بعد 10 سم تقريباً عن عينيه. ويقول المنوِّم بحزم: «انظر باصرار إلى المادة، ولا تعر اهتماماً لما يحيط بك ولا لأي ضجيج. ها هما جفناك يتثاقلان، وستصبح أنت على درجة من النعاس لا تسمح لك بفتحهما». يقف المنوِّم وراء المريض أو بجانبه ويضع يمناه على منطقة القذال ويضغط بها بقوة، ولكن بشكل غير مزعج.

2 ـ فترة هدوء لكي يتسنى للمريض أن ينتقل إلى حالة النوم. ومن جديد تباشر عملية الإيحاء: «سيزداد جفناك تثاقلاً، وستنام أعمق وأعمق. بعد وقت قصير لن يكون بإمكانك الإبقاء على عينيك مفتوحتين. ولكنك يجب ألاّ تغمضهما قبل أن آمرك بذلك. أنت الآن لا تميز قطعة النقود إلاّ بصعوبة ـ كل شيء يتمازج. ومع ذلك استمر في النظر. وبصوت غير آمر ومتوازن: «عيناك جاهزتان الآن لإغماضهما وأنت بالكاد تستطيع إبقاءهما مفتوحتين».

بعد ذلك يقول المنوِّم بصوت ناعس تماماً، ماطاً الكلمات، : «الآن يجب أن تغمض عينيك. أنت لا تستطيع إبقاءهما مفتوحتين أكثر من ذلك. انهما تغمضان. أنت ستنام بهدوء. أغمض عينيك الآن تماماً». وكالسابق ماتزال يد المنوِّم اليمنى على منطقة قذال المريض، بينما يضع المنوِّم يسراه على جبين المريض ويقول: «نم». يجب أن يُعطى هذا الأمر بهدوء تام ودون إصرار.

ترمش عينا المريض بعض الشيء، وأحياناً لفترةر طويلة، ولكن سرعان ما تضعف العضلات وتتعب، فيلقي المريض برأسه بتنهيدة ارتياح وغبطة

إلى مسند المقعد. يجب تركه في هذه الحالة عدة دقائق دون التوجه إليه بأي حديث. يجب أن يسود الهدوء في الغرفة.

3 ـ الإستغراق في حالة النوم العميق: يقول المنوِّم بصوت منخفض: «لقد غفوت بشدة ولن يوقظك شيء، ولن يثير اضطرابك شيء. سيكون بإمكانك فتح عينيك عندما آمرك بذلك. وستظل في نومك هذا».

4 ـ تجربة التخشب: «الآن أنا أرفع يدك. هذا لا يجب أن يقلقك أبداً. لا شيء يوقظك». ويرفع المنوِّم يده ببطء عن قذال المريض ويمررها مرتين أو ثلاث على يد المريض القريبة منه، ثم يجعلها بسرعة في وضعية أفقية ويقول: «ستظل يدك في هذه الوضعية دون حراك». وبعد ذلك يمرر عليها بيده خطين أو ثلاثة ويقول: «ستظل يدك صلبة دون حراك، ولن تستطيع أنت خفضها».

يمكن فعل الشيء ذاته مع اليد الأخرى ومع الرجلين.

«والآن بتدليكي يدك من القذال حتى الكتف أحررها من تسمّرها. يدك حرة وبإمكانك خفضها».

5 ـ ألعاب تجريبية: يقول المنوِّم: «أنت الآن في حالة نوم عميق وستفعل ما آمرك به. لا أحد يستطيع إيقاظك باستثنائي أنا وحدي».

يوقف المنوَّم على رجليه ويمرر بسرعة يديه من رأسه إلى يديه، إلى رجليه، دون أن يمس ثياب المنوَّم إلاّ مساً خفيفاً. يكرر هذه الحركة عدة مرات ومن الجانبين والخلف والأمام. ويقول: «بإمكانك أن تنام مطمئناً وأنت واقف. ستفتح عينيك عندما آمرك وسترى ما سآمرك برؤيته، وسيبدو لك كل شيء واقعياً. ومع أني آمرك بفتح عينيك, فأنت لا تستيقظ. ستتابع نومك».

ويمد المنوِّم عصا عادية: «أنت لا تخاف الأفاعي. افتح عينيك وانظر إلى الأفعى». في هذه الأثناء يكون المنوَّم في حالة السرنمة النشيطة. يأخذ المنوِّم العصا من المنوَّم ويبعدها جانباً ويمر بيديه بسرعة وبقسوة على وجهه قائلاً: «نم»، وتتحول السرنمة النشيطة إلى نوم عميق.

يمكن إجراء تجربة بسيطة بحبة بطاطا نيئة (لتحويلها إلى تفاحة) وبسائل التربنتين (لتحويله إلى «كولونيا»)، ومع الأم (إذ يتحدث المنوِّم مع أمه المتخيلة).

يجب الكلام أثناء التجربة بسرعة وحزم لكي لا يستيقظ المنوَّم.

6 ـ يقول المنوِّم: «والآن إذهب إلى مقعدك لكي تنام هناك نوماً عميقاً، وأنا سأعطيك الإيحاء أثناء نومك، لكي أخلصك من الإعتلال الوظيفي العضوي». ثم يترك المريض لمدة 5 دقائق، يضع بعدها المنوِّم يده على رأس المريض ويقول: «صحتك ستتحسن، ومنذ الآن ستشعر بنفسك شديداً وقوياً. نم عشر دقائق واستيقظ بعدها من تلقاء ذاتك. لا تتذكر شيئاً مما حدث معك خلال هذه المدة».

وبعد عشر دقائق بالتحديد يستيقظ المريض.

وإذا لم يستيقظ يضعه المنوِّم يده على رأس المنوَّم ويقول: «لقد ارتحت جيداً، وتشعر بنفسك صحيحاً وطيب المزاج. عندما سأعد حتى الرقم ثلاثة ستستيقظ تماماً. واحد، اثنان، ثلاثة ـ استيقظ». فيفتح المنوَّم عينيه ويستيقظ.

قد تستخدم أية مادة أخرى عوضاً عن الجسم اللماع (في هذه الحالة يحتاج الوصول إلى حالة النوم المغناطيسي وقتاً طويلاً). إيحاء المنوِّم هنا يكون كالتالي: «أنا أمسك أمامك مادة. أنظر إلى هذه المادة. أنت تسمع صوتي. وإذا أشحت بنظرك عن هذه المادة، فعد وانظر إليها. استرخ واسمع صوتي. أثناء تثبيت بصرك على المادة وسماعك لصوتي تحس بأنك تسترخي أكثر وأكثر. عضلات رجليك استرخت. عضلات يديك وكفيك استرخت. أنت تحس أيضاً أنك تنعس، نعاسك سيصبح أعمق وأعمق. اسمع صوتي جيداً. الآن يسيطر عليك التثاقل. جسمك يصبح ثقيلاً. قدماك ورجلاك وكل جسمك يصبح ثقيلاً، ثقيلاً، ثقيلاً. أنت تفكر بالنوم. دفء محبب يسري في بدنك، كما يحدث عندما تنام. جفناك يصبحان ثقيلين، ثقيلين، ثقيلين. فكر بالنوم ولا شيء غير النوم. أنت لا تستطيع الإبقاء على عينيك مفتوحتين. جفناك يصبحان دافئين وثقيلين، ثقيلين. أنت

تريد أن تنام. أنت تريد أكثر وأكثر أن تنام. إن نظرتك مرهَقَة وعيناك تحرقانك. تنفس بعمق وبطء. أنت تغفو. نم. نم».

يمكن أن يتركز انتباه المنوِّم على نفسه. يضع المنوَّم وهو واقف قبالة المريض يده اليسرى على رأسه (يده التي تمسك بيد المريض اليسرى) ويخبره أن عليه أن يتنفس ببطء وعمق، وأن عليه تركيز كل انتباهه على التنفس. بهذه الطريقة يتم الوصول إلى حالة النوم المغناطيسي، تماماً كما في طريقة النظر الدؤوب المستمر إلى الجسم اللماع (إذ أن النوم المغناطيسي مرتبط، وبدرجة كبيرة، بتركيز الإنتباه الموجه بهذا الاسلوب أو ذاك إلى الموضوع المناسب).

بإمكان المنوِّم استخدام نظره من أجل تقييد انتباه المنوَّم. وفي هذه الحالة يمكن للمنوَّم أن يستلقي أو أن يجلس. لنفترض أن المنوَّم مستلق على أريكة. في هذه الحالة يجلس المنوِّم على كرسي عند رأس المنوَّم وينحني فوق رأسه بشكل يكون فيه النظر إلى عيني المنوَّم مريحاً. وبالتدريج ينحني حتى يصل إلى مسافة 12 ـ 15 سم عن وجه المنوَّم، ويوجه نظره الثابت إلى عيني المنوَّم مطالباً إياه بالنظر إلى عينيه. بإمكانه ألاّ يقول أية كلمة، ولكن يجب أن يلفهما الهدوء. على المنوِّم أن يتخذ هذه الوضعية بالتحديد؛ إذ سيضطر، طوال ساعة كاملة، إلى تركيز تفكيره وبإصرار على أن المريض يجب أن ينام. بعد مرور نصف ساعة أو أقل يبدأ حاجباً المنوَّم بالإهتزاز، غير أن كلمة واحدة من فم المنوِّم تقيد من جديد انتباه المنوَّم، فيعود ليحاول إبقاء عينيه مفتوحتين، لكنه يتعب أخيراً ويصبح عاجزاً عن مقاومة النوم، فتغمض عيناه. هذه الطريقة تستخدم من أجل تحقيق مراحل عميقة من النوم المغناطيسي.

5 ـ 2 ـ الطرق النفسانية والمغناطيسية

في الطرق النفسانية (هذه التسميات ـــ الميكانيكية والنفسانية والمغناطيسية ـ هي تسميات مجازية، إذ أنه من الصعب رسم حد واضح بين طريقة وأخرى) يكون صوت المنوِّم ووضع جسم المنوَّم موضوع تركيز انتباه المنوَّم. ويمكن أن يتم الإيحاء بالتنويم المغناطيسي هنا حسب المنهج

التالي: بعد إضجاع المريض على أريكة (تحت رأسه وسادة منخفضة) يقول المنوِّم: «أنت تشعر بضغط الوسادة على رأسك، وعلى قذالك وكتفيك. أنت تحس بالأريكة تحت كل ظهرك. والآن، تنقل انتباهك إلى فخذيك وتشعر أن الأريكة تحمل كل جسمك. أنت مسترخ جداً وكأن جسدك قد غرق في الأريكة، غرق تماماً. تصور نفسك في بيتك أو في أي مكان آخر هادئ ومريح، حيث يطيب لك النوم. قد يكون هذا المكان شاطئ البحر، أو غابة، أو مرجاً على ضفة نهر في يوم صيفي حار.

أنت تتنفس بعمق وبطء. جسمك طري ومسترخ. أنت مسترخ جداً، جداً، جداً. كل جسمك مسترخ جداً. والآن يمكنك أن تغفو. ثم، نم بهدوء وعمق. نم بهدوء وعمق. أنت تغفو أعمق وأعمق وأعمق. نم واسمع صوتي. نم بهدوء وعمق».

إذا لم يهاجم الموت المريض. يجب نقل انتباهه إلى يديه: «يدك ملقاة بحرية. ها أنت بدأت تشعر بها. ها هي حركة غير ملحوظة تبدأ في عضلاتها. الآن ستبدأ أصابعك بالتحرك ببطء. لنر أي إصبع سيبدأ الحركة أولاً. ها هي الأصابع تبدأ بالإرتعاش. بدأت تتشكل مسافات بين الأصابع، والمسافات تكبر وتكبر». ثم يرفع ببطء أصابع المنوَّم وكفه ويده، موحياً إليه أن يده خفيفة كالريشة: «في حين ترتفع يدك، ستغفو أنت أعمق وأعمق. عندما ستغفو تتوقف يدك عن الإرتفاع ثم تعود لتهبط ببطء. وأثناء هبوطها ستغفو أعمق وأعمق. وعندما ستلمس يدك الأريكة ستنام تماماً ولن تسمع إلاّ صوتي».

العنصر الأهم في الطريقة المغناطيسية هو تأثير المنوِّم على المنوَّم بطاقته الحيوية وبمساعدة ما يسمى «التحريرات المغناطيسية». ويمكن أن يتم الإيحاء على النحو التالي: المنوَّم في مقعد مريح، والمنوِّم يجلس قبالته تماماً، بشكل تكون فيه عيناه أعلى بقليل من عيني المنوَّم. يمسك بيده اليسرى يد المنوَّم اليمنى وبيده اليمنى ـ يده اليسرى، وينحني نحو وجهه حتى مسافة 30 سم، ويأمره بالنظر إلى عينيه باستمرار، دون أن ترمش عيناه. يضغط المنوِّم بإبهاميه وبشكل دوري علىظهر يدي المنوَّم، بين الأصبع الوسطى والبنصر، مشدداً الضغط ومخففاً إياه بالتناوب بعد ذلك يأتي دور الإيحاء

الكلامي: «أنت تشعر بوخز في كف اليد اليمنى. الوخز ينتقل إلى اليد كلها، وينتشر إلى الكتف، وشيئاً فشيئاً إلى الجسم كله. وأنت تحس بالدفء في جسمك. الحس بالدفء يسيطر عليك. عندما لا تعود قادراً على إبقاء عينيك مفتوحتين وشاخصتين بي أغمضهما».

عندما يصبح المنوِّم عاجزاً عن إبقاء عينيه مفتوحتين يرفع المنوِّم يده ويغمضهما له قائلاً: «لا تقاوم. نم». بعد ذلك ينهض المنوِّم عن كرسيه ويعطي تمريرة مغناطيسية طويلة من الأعلى إلى الأسفل عبر كل الجسم: يرفع يده فوق رأس المنوَّم مع الشهيق ويضع نهايات أصابعه على مسافة 5 سم عن رأسه، ثم يمر بيديه على جسمه حتى الركبتين ببطء. تستمر التمريرات المغناطيسية مدة 10 دقائق يقول المنوِّم بعدها: «أنت في حالة النوم المغناطيسي. نم بعمق».

5 ـ 3 ـ الإيحاء أثناء النوم

يمكن أثناء النوم الطبيعي وبواسطة الإيحاءات الكلامية خلق حالة من النوم المغناطيسي لدى النائم، ويمكن استخدام هذه الحالة من أجل معالجته.

هذه الطريقة يمكن استخدامها بنجاح أكبر من أجل معالجة الأطفال الذين يشكون من الفأفأة أو السلاسة البولية ليلاً والعصابية والعادات السيئة. والمنهج هو التالي: عند إرسال الطفل للنوم يقال له: «عندما ستنام نوماً عميقاً في الليل سآتي إليك وسأقول لك شيئاً ما. لا تستغرب هذا ولا تستيقظ أبداً. لكن عليك أن تجيبني عندما اسألك بعض الأسئلة». عندما يغفو الطفل يجب الإستلقاء بجانبه على السرير، وتدليك جبينه من أجل خلق تصور في ذهن الطفل حول وجودك بقربه. هذا التدليك يجب أن يتم برقة لكي لا يوقظه. وإذا استيقظ الطفل قل له أن كل شيء على ما يرام، وأن عليه أن يغمض عينيه فوراً ويعود للنوم.

يجب الكلام بصوت خافت وبهدوء، ولكن بإصرار: «أنت الآن تنام جيداً ولا تستيقظ. أنت تسمع أنني أحدثك، لكن ما أقوله يجب أن

لايؤرقك. بإمكانك أن تجيب على أسئلتي. أنت الآن مرتاح تماماً». يرجح في البداية ألاّ يجيب الطفل. في هذه الحالة يجب متابعة تدليك جبين الطفل بلطف، من أجل استثارة انتباهه، ثم يوضع أحد أصابع اليد على شفتيه ويقال له: «عندما أضع إصبعي على شفتيك ستكون قادراً على إجابتي، وبامكانك أن تقول «نعم»، وإذا تحركت شفتاك يجب أن تردد الإيحاء» (في اليوم التالي سيجيب الطفل). من أجل تصحيح الكلام (الفأفأة) يضيف المتكلم: «غداً ستكون قادراً على إجابتي. سيكون بإمكانك الكلام بسهولة وجلاء مثلي. لن تفأفئ ولن تتباطأ في الكلام» هذا الإيحاء يكرر مرتين.

5 - 4 - التغلب على مقاومة المنوَّم

يحدث في بعض الأحيان أن لا يكون المنوَّم مستعداً نفسياً، على الرغم من موافقته على تنويمه، لتقبل حالة النوم المغناطيسي. لذلك يبدي ضمنياً مقاومة للمنوِّم. في هذه الحالة يجب إقناع المنوَّم في بداية الإيحاء بالتنويم المغناطيسي بعدم خطورة الجلسة وبفائدة الجلسة.

وإذا كانت مقاومة المنوَّم متعمدة؟ وإذا كان المنوِّم مضطراً، لأسباب نزيهة، لايصال المنوَّم لحالة التنويم المغناطيسي؟عند ذلك يجب تذكر مايلي:

1 ـ عدم فقد السيطرة على الذات واستخدام أصغر الفرص لإنامة المريض، انطلاقاً من أن القسم الأكبر من الناس، بغض النظر عن درجة مقاومتهم، يمكن إيصالهم إلى حالة النوم المغناطيسي.

2 ـ الإستعاضة عن طريقة الإيحاء بالتنويم المغناطيسي التي لم تثبت صلاحيتها بطريقة أخرى.

3 ـ استخدام الإيحاءات القصيرة المركزة على النوم مرفقة بحركات محددة من اليدين. لنفترض أن المنوَّم رفض ما يوحى به إليه، وهذا قد يشير إليه بهز الرأس والقول: «لن أغفو» ولن تجبرني على النوم». في هذه الحالة يجب وضع يدٍ على جبين المنوَّم، وباليد الأخرى إغماض عينيه

والقول له: «لن تستطيع الإستيقاظ حتى لو حاولت. أنت بحاجة إلى النوم، وهنا أنت تنعس، وستغفو الآن فوراً. نم نوماً عميقاً». وبعد ذلك تمرير اليد مرتين على جبين المنوَّم، وبعد ذلك متابعة الإيحاء.

إذا لم يخرج المنوَّم من حالة النوم المغناطيسي بعد عدة محاولات لإيقاظه، يجب تركه حتى يكمل نومه. بإمكان المنوِّم أن يضع يده على جبين المنوَّم، وأن يقول له بإصرار: «أنا أرى أنك لا تريد الإستيقاظ. إذن نم بهدوء مادمت تحس بحاجة إلى ذلك. وعندما تستيقظ ستكون مرتاحاً جداً».

5.5- الإيحاء بعد التنويم المغناطيسي وشفاء المرضى

يمكن ان ينفذ المريض المنوَّم مغناطيسياً أوامر التنويم المغناطيسي، ليس فقط أثناء جلسة التنويم، بل بعد النوم المغناطيسي أيضاً. ولكي ينفذ المنوَّم فعلاً ما بعد النوم، يجب على المنوِّم أن يدخل ضمن إيحائه في مجرى التنويم المغناطيسي ما يسمى بإيحاء ما بعد النوم، حيث يجب تحديد نوع الفعل بدقة (ماذا يجب أن يفعل)، وزمن تنفيذ الفعل. وقد بني التأثير العلاجي للتنويم المغناطيسي على أساس الإيحاء بعد النوم (يضع عقل المنوَّم الباطن كل جسمه في حالة من الإنسجام، أو يصحح عمل أي جهاز من أجهزة الجسم حسب أوامر إيحاء ما بعد النوم المغناطيسي). سنورد هنا أمثلة على إيحاء ما بعد النوم المغناطيسي: يتوجه المنوِّم إلى المنوَّم الغارق في نوم مغناطيسي عميق ويقول له: «بعد عشر دقائق من إيقاظي لك ستظهر لديك رغبة شديدة بارتداء قبعة رأسك والعودة إلى البيت. ستمسك بقبعة رأسك وترتديها، وستنسى في لحظتها ماذا كنت تنوي أن تفعل، فتظل جالساً في مقعدك لتتحدث معي، ولكنك لن تدرك أنني أنا الذي أوحيت لك فعل كل هذا». وسيفعل المنوَّم هذا حتماً (الإيحاءات التي لن تنفذ، هي تلك التي تتعارض معنوياً وأخلاقياً مع قناعة المنوَّم).

يمكن أن يكون زمن تنفيذ الإيحاء أي زمن كان ـ بعد ساعة، بعد يوم، بعد شهر أو بعد سنة، لكن هذا الإيحاء سينفذ بدقة. مثال آخر على إيحاء

ما بعد النوم المغناطيسي: عندما يكون المنوَّم نائماً يقول له المنوِّم: «سأعطيك ورقة ستغرق بمساعدتها في نوم صحي منعش. ستغرق في هذا النوم عندما ستسحب هذه الورقة من جيبك وتنظر إليها». يكتب المنوِّم على قطعة من الورق بحروف سوداء: «نم» ويأمر المنوَّم بالنظر إلى الورقة التي يسلمه إياها ويكررّ بإلحاح، أن المنوَّم سيغرق في نوم مغناطيسي عميق كلما وقع نظره على الورقه. وأثناء ذلك سيسمع صوت المنوِّم يقول له «نم». قد تمر سنوات طويلة وتظل هذه الورقة تفعل فعلها. المثل الثالث هو إيحاء ما بعد النوم المغناطيسي بشأن الصحة الجيدة بعد جلسة التنويم: «بعد الإستيقاظ ستصبح سليماً معافى، وستتحسن صحتك في المستقبل باستمرار».

5 ـ 6 ـ طرق التنويم المغناطيسي السريع

يعتبر التنويم المغناطيسي من دون الإيحاء بصوت مسموح واحداً من أشكال التنويم المغناطيسي السريع (وضع المنوَّم في حالة النوم المعغناطيسي عن طريق نقل الأفكار). في هذ الطريقة يجب أن يتمتع المنوِّم بمقدرة وضاحة على نقل أفكاره إلى الآخَرين عن بعد. عند ذلك يستقبل المنوَّم أفكار المنوِّم، التي يمكن التعبير عن مضمونها بكلمات: «عليك أن تنام. نم فوراً».

أسهل حالات تطبيق التنويم المغناطيسي اللحظي، هي عندما يكون المنوِّم قد عمل مع المنوَّم سابقاً واستخدم معه ايحاء ما بعد النوم المغناطيسي. إيحاء ما بعد التنويم المغناطيسي في هذه الحالة يتخذ الشكل التالي: «لمجرد أن أقول لك، في أي يوم وفي أي وقت، بعد هذه الجلسة «نم» ستترك فوراً ما يشغلك. مهما كان، وتغفو»، أو: «عند لمسي إياك، أو عند لفظي لأية كلمة ستغرق فوراً في نوم عميق».

ويدخل المنوَّم بسرعة كبيرة حالة النوم المغناطيسي عند استخدامه صوت المنوِّم كموضوع للتركيز مع إغماض وفتح العينين. يقول المنوِّم سأعد وسأنومك أثناء العد. وفقاً لما سأعد ستقوم أنت بفتح عينيك وإغماضهما بالتناوب. أما الآن فاغمض عينيك واتركهما مغمضتين إلى أن أبدأ بالعد. إذن لمجرد أن أقول «واحد» افتح عينيك لمدة ثانية وانظر الي، ثم أغمضهما

من جديد، وهكذا دواليك». ثم يعد المنوِّم ببطء من الواحد إلى العشرين، تاركاً فترة خمس ثوان بين الرقم والذي يليه. ثم يبدأ العد من جديد تاركاً فترة 15 ثانية بين كل رقمين. ونتيجة، تلانشداد انتباه المنوَّم إلى العد يتعب ويغرق ويغرق في النوم بعد سماع عدة جمل عن هبوط النوم عليه، يقولها المنوِّم.

تستخدم العيون كموضوع للتركيز في الطريقة التالية: يجلس المنوَّم في مقعد ويجلس المنوِّم على كرسي أو يقف قبالته. ويقول المنوِّم: «اغمض عينيك، وارفع كريتهما بقدر ما تستطيع نحو جبينك، حتى يخيل إليك أنهما موجودتان في دماغك. اوح لنفسك أنك لا تستطيع فتح عينيك. حاول بكل قوتك رفع أجفانك، فتشعر أنه يستحيل فتح العينين، ولكن حاول بإصرار فعل ذلك. أثناء ذلك عليك أن تقيد أفكارك في دماغك، حيث توجد كرتا عينيك، فسرعا ما يسيطر عليك نوم مغناطيسي عميق. لن تسمع شيئاً مما قد يحدث في الغرفة، وستركز كل اهتمامك على صوتي». وسرعا ما تلف المنوَّم حالة من النوم المغناطيسي.

5 - 7 - التنويم المغناطيسي وسيلة لتعبئة القدرات الإبداعية

أنشئ في موسكو، في العام 1989، على قاعدة المستوصف رقم 3 التابع لإدارة المنشآت الطبية ذات التمويل الذاتي، مركز لتعليم التنويم المغناطيسي الإبداعي. منشئو هذا المركز واثقون من أن عقل الإنسان يعمل بنشاط كبير وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسي، وهذا عامل ضروري من أجل رفع القدرات الإبداعية. في حالة التنويم المغناطيسي يمكن تعلم اللغات الأجنبية بشكل أحسن، ويمكن تعلم الرسم ونظم الشعر والعزف على الآلات الموسيقية. في هذه الحالة يصبح التأمل التصوري أكثر حدة. وتعبَّأ الإمكانيات الاحتياطية في نفسية الإنسان.

يقيم هذا المركز علاقات تعاون مع جامعة الطب الحديث في ميلانو، وهي جامعة تشتغل بمسائل التنويم المغناطيسي، وينوي المركز المشاركة في

إصدار مجلة خاصة بالتنويم المغناطيسي، تصدرها أساساً جامعة ميلانو. المركز هو إحدى نتائج الجمعية الدولية للتنويم المغناطيسي النظري والتجريبي.

6 ـ سوغّيستيا

سوغّيستيا ـ هي الإيحاء من غير كلام. وقد وضع هذا المصطلح الطبيب النفساني البلغاري غيورغي لوزانوف. وهي ليست التنويم المغناطيسي الذي لا يعي فيه الإنسان نفسه، إذ يصغي فقط للمنوِّم، إذ أن الناس الخاضعين لسوغيستيا يرون ويسمعون ليس فقط الإنسان الذي يوحي اليهم بطريقة السوّغيستيا، بل يرون ويسمعون كذلك أنفسهم والمحيطين بهم (ويتحدثون معهم). تستخدم السوّغيستيا بشكل رئيسي، حالياً، في استعراضات ألبيرت إيفناتينكو ويوري غورني وميخائيل تومباك وافتانويل لومسادزه وإيفان كاتشالين وميخائيل شويفيت المسرحية.

يسمون علم الإيحاء من دون كلام سوغّيستيالوغا. هذا العلم قائم، ولكنه لا يستطيع حتى الآن تقديم تفسير كامل لآلية الإيحاء من دون كلام. ويشرح البيرت إيفناتينكو جوهر السوغّيستيا على النحو التالي: «يرى الموحى إليهم ويحسون بما أوحي إليهم. ويكفيني أن أتصور بشكل واضح في تفكيري الفعل حتى ينفذه المشاهد». إذن، هذا نقل فكري للمعلومات (ظل العلم زمناً طويلاً لا يعترف بإمكانية النقل الفكري للمعلومات، ولكن، مؤخراً، اعترف المشاركون في المؤتمر السادس لعلماء النفس السوفييت، وهم من الاختصاصيين المعتبرين، ثم اعترفوا بواقع النقل الفكري للمعلومات المثبت والمبرهن عليه تجريبياً). يضيف إيفناتينكو شارحاً: «أقوم أنا بتنظيم التماس الطاقي مع مشاركي من المشاهدين، ومن خلال القناة المتشكلة أنقل له هذه المعلومة أو تلك».

يقيم إيفناتينكو وغورني وتومباك والآخرون استعراضاتهم تحت شعار: «هذه قدراتك أيها الإنسان» أو «اعرف نفسك» وكأن المنفذين يقولون للناس ـ انظروا إلى ما أنتم قادرون عليه، انظروا كم هو غني جسمكم بالإحتياطات

التي لا تتوقعونها. وفعلاً يقوم المشاهدون على الخشبة بما هم عاجزون عن القيام به في الحالات العادية. ويفسر هذا كما يلي: كل ما يراه وما يسمعه الإنسان خلال حياته يطبع على شكل معلومات مشفرة في عقله الباطن، غير أنه لا يستطيع استدعاءها واستعادتها ولا يعرف كيف يفعل ذلك. يقوم إيفناتينكو وغورني وتومباك في تجاربهم «بفتح» «نافذة سوغيستية»، وهي باب من نوع خاص ما بين العقل الباطن والوعي، ويستخرجون بأوامر عقلية ما يبدو «منسياً» تماماً من وقائع الحياة. فالتلميذ مهما كان ذكياً لا يستطيع تذكر ما سمعه في الدرس حرفياً. ولكن يكفيه أن يتحادث مع إيفناتينكو حتى يعيد كلمة بكلمة ما قاله المعلم. وفوق هذا، فقد أظهرت التجارب التي أجراها إيفناتينكو أنه يستطيع، عن طريق الإيحاء، أن يجعل، خلال دقيقة واحدة، الإنسان يراقب نفسه، فيروح ذلك بتوجيه حالته النفسية بذاته. وإذا أعطي فيما بعد، وخلال ثلاثة أشهر، تمارين خاصة لمدة دقيقتين أو ثلاث، مرتين يومياً، فإن البرنامج الذي يحصل عليه المرء عن طريق الإيحاء يترسخ عنده مدى الحياة. وليس هذا كل شيء. لقد برهن انفناتينكو بالتجربة أن هناك ما يسمى إيحاء «بوستسوغيستيا» (اي ما بعد السوغيستيا). في السنة 1986 أجريت في كريمينتس التجربة التالية: أوحي إيفناتينكو لتلميذ في الصف التاسع بأنه سيسحب عند امتحان اللغة الأجنبية بطاقة الأسئلة رقم 8. وقد روى له التلميذ فيما بعد أنه اقترب من الطاولة التي وضعت عليها بطاقات الأسئلة، فامتدت يده فوراً إلى أحدها، وفعلاً كانت البطاقة تحمل الرقم ثمانية. وقد أجريت هذه التجربة أكثر من مرة في سنوات كثيرة.

7 ـ طرق الإيحاء الجماعية

أساس المعالجة النفسية هو التأثير الكلامي على حالة الإنسان النفسية لأهداف علاجية. ويتوقف نجاح المعالجة النفسية، عدا عن الإختيار السليم للكلمات، على شخصية الطبيب المعالج وهيبته، وعلى طريقة التواصل، وعلى الوسط المحيط. في الوقت الراهن يحقق ما يسمى بالمعالجة النفسية

الجماعية نجاحاً كبيراً. تستند الفاعلية في حالة المعالجة الجماعية إلى التأثير الايجابي الذي يبديه مرضى المجموعة التي يشكلها الطبيب، بعضهم على بعض. يجري انتقاء المرضى من ذوي الأمزجة المتباينة والطباع المختلفة وأشكال السلوك المتنوعة. في هذه المجموعة يوضع الإنسان المنغلق في مواجهة الإنسان الاجتماعي، والإنسان السكوت في مواجهة كثير الكلام، والمتجهم في مواجهة المرح. وهذا أمر ضروري من أجل خلق تأثير متبادل فعال في المجموعة. والحديث الذي يوجهه الطبيب يدور حول تاريخ المرضى وحول دراسة وتفصيل بعض الحوادث من الممارسة الطبية. وأكثر ما يدور الحديث، يدور حول المرضى أنفسهم، ولكن دون ذكر الأسماء والألقاب. وشيئاً فشيئاً يتكون في الجماعة جو من التماس والإحتكاك والتعاون والثقة. ومن حديث إلى حديث يزداد التأثير المتبادل وتنغرس نزعة الدعم المتبادل والإيمان بحتمية الشفاء.

يجب اعتبار المعالجة النفسية العائلية واحداً من أشكال المعالجة النفسية الجماعية، إذ أن اختلال الجوي العائلي الطبيعي يكون غالباً السبب الأول للكثير من الأمراض. والحديث مع الأسرة أو مع بعض أفرادها يجب ألاّ يجريه فقط المعالج النفساني، بل العالم النفساني إيضاً. هذه الطريقة والطريقة التي سبق ذكرها أعلاه، وهما من طرق المعالجة النفسانية الجماعية، تستخدمان بنجاح كبير منذ نهاية السبعينيات في معهد ف.م.بيتخيريوف للبحث العلمي النفساني والعصبي في لينغراد.

منذ عام 1985 والطبيب أ.ر. دوفجينكو يستخدم بنجاح كبير، في مركز المعالجة النفسانية التابع لوزارة الصحة في أوكرايينا، الإيحاء من أجل المعالجة من الإدمان على المشروبات الكحولية. والشرط الضروري لكل مريض هو الإمتناع مدة اسبوعين عن تناول المشروبات الروحية نهائياً، ودون تناول أي دواء. يشارك في جلسة المعالجة 25 مريضاً. وخلال 15 ــ 20 دقيقة، دون أن ينوِّم الطبيب مرضاه مبدلاً لهجته وارتفاع كلامه، يحاول أن يوحي لهم ضرورة الحياة الصاحية، وضرورة الثقة في قدرتهم على مكافحة مرضهم. بعد الجلسة وخلال عشرين دقيقة يجب أن يقرر كل مريض المدة التي لن يشرب بها ـ سنة، سنتان، أم طوال حياته المتبقية.

قاعدة دوفجينكو هي التالية: هو لا يفرض نفسه، إذ يترك للمريض أن يقرر مصيره. بعد هذه الدقائق العشرين يدخل المرضى إلى الطبيب، كل واحد على حدة ويعلمه بقراره. واستناداً إلى رغبة المريض، يزرع دوفجينكو في دماغ المريض رمزاً خاصاً. وبعد الإيحاء بالرمز يختتم دوفجينكو كلامه قائلاً: «هذا الرمز سيراقب سلوكك وموقفك من المشروبات الروحية. منذ الآن لا يحق لك تناول أي نوع من المشروبات الروحية. وأية جرعة من هذه المشروبات خلال مدة فعالية الرمز ستكون خطرة على حياتك.

طريقة أ.ر. دوفجينكو محمية بشهادة المؤلف، وفعالية هذه الطريقة عالية جداً. وهكذا يمتنع أكثر من تسعين مدمناً عن تناول المشروبات الروحية من أصل مئة (بعد الجلسة الأولى).

8 ـ الإيحاء بالراديو والتلفزيون

في العام 1989 برزت ظاهرة جديدة تماماً في مجال الإيحاء ــ هي الإيحاء بالراديو والتلفزيون، بأداء الطبيب النفساني أناتولي كاشبيروفسكي والصحفي آلان تشوماك.

عمل أناتولي كاشبيروفسكي طبيباً معالجاً حوالي 30 سنة. خلال هذه المدة تيقن من أن أغلبية السكان في بلدنا محرومون من المساعدة في مجال الوقاية النفسية. فبرزت لديه فكرة إجراء جلسات جماعية للمساعدة في مجال الوقاية النفسية. وحققت جلساته نجاحاً. راح الكثير من الناس يشعرون، بعد سلسلة من الجلسات، بأنهم أصبحوا أفضل بكثير، بينما شفي البعض الآخرون تماماً. بعد ذلك راحت تتوالى جلسات الإيحاء بالراديو والتلفزيون.

الإيحاء عند كاشبيروفسكي إيحاء كلامي، غير أنه يؤكد أن طريقته ليست من نوع التنويم المغناطيسي. فهو يقول أن الإنسان، عندما يشعر بنفسه، خلال الإيحاءات الكلامية الجماعية الخالية من الأوامر المحددة المعالم بدقة (عملية تواصل وتحادث كاشبيروفسكي مع الجماعة ومجرى الجلسة بحد ذاته يعتبران الصيغة الهادفة إلى الشفاء)، عندما يشعر بنفسه

غير ملزم بشيء يحدث عنده انحراف جزئي في الوعي، ويتحرض العقل الباطن على المعالجة الذاتية، منشطاً التحكم الذاتي، يؤكد كاشبيروفسكي أنه يجب إجراء دراسات تساعد على إيجاد الصيغة الكيميائية للمادة المتحولة في الجسم والتي تؤثر بشكل جيد على مناطق الجسم المريضة.

أثناء الجلسات التي يجريها كاشبيروفسكي يعتدل الضغط عند المستمعين ويفقدون من وزنهم إذ يستقيم عندهم التمثيل الغذائي السليم في الجسم، وتتحلل الأنسجة الجدرية الندبية، ويزول فرط نمو الشعر الترجلي عند النساء (على الوجه وأقسام الجلد المكشوفة، حيث يكون مزعجاً للنساء). كان كاشبيروفسكي أول من حَصَّن ضد آلام العمليات الجراحية عن طريق التلفزيون في العالم كله.

في العام 1989 أجرى أ.ف.تشوماك كذلك، مثل أ.كاشبيروفسكي، جلسات للإيحاء بالراديو والتلفزيون. يؤكد أ. تشوماك أن جلساته ليست جلسات معالجة نفسية ولا جلسات تنويم مغناطيسي. وإيحاؤه يتكون من عدة مراحل: مرحلة تمهيدية، حيث يهيئ المستمعين والمشاهدين نفسياً للقسم الأساسي من الجلسة، ثم شحن زبدة أو ماء طاقته، وأخيراً التأثير من دون الكلام، خلال عدة دقائق.

يصر أ. تشوماك، كما يصر أ.كاشبيروفسكي، على أن طريقته في الإيحاء طريقة فريدة وليس هناك ما يشبهها. جوهر طريقة تشوماك، حسب تأكيداته، يكمن في مشاركته في كل إنسان يجلس أمام التلفزيون، وفي المقدرة على تحمل معاناة الناس. من الواضح أن أحد جوانب هذه المشاركة هو حصول المشاهدين أو المستمعين على شحنة معينة من الطاقة التي يشعها أ. تشوماك.

قيمت الصحافة جلسات أ. كاشبيروفسكي و أ. تشوماك تقييمات فيها الكثير من التأويلات. ولكن يجب أن نشير إلى أنه إذا ساعدت هذه الجلسات ثلث المستمعين أو المشاهدين فإنها تستحق أن يستمرا بها.

الفصل الثالث

الدرجة الأولى من درجات التطوير الذاتي التوصل إلى معرفة قوانين الطبيعة والقدرة على الحياة وفق قوانين الطبيعة

لا تدرك أغلبية أولئك الذين يسيرون على طريق التطوير الذاتي، لاتدرك فوراً ضرورة استيعاب الأساليب النظامية للتطوير الذاتي. فقد أدرك الكثير من الناس أن وضعهم الجسماني والمعنوي والأخلاقي يقربهم من الأزمة، وأن عليهم اتخاذ إجراءات جذرية لا يعرفون، غالباً، ما هي، وإذا عرفوا فقلما يلجأون مباشرة إلى أساليب التطوير الذاتي النظامية (التي تهدف إلى تطوير الوضع الروحي).

لقد أثبتت سنوات الممارسة الطويلة التي عشتها وتواصلي مع الكثير من الناس الذين ينهجون طريق التطوير الذاتي، أثبتت أن طريق التطوير الذاتي يبدأ في أكثر الحالات من استيعاب نمط الحياة السليم (ضرورة بذل الجهد العضلي، والتغذية المعقولة، والراحة المعقولة)، وكذلك اثبتت الخبرة أن هذا الطريق تبدأ كذلك من استيعاب طرق الحس الطبيعي (ناتورباتيا). والناتور باتيا هي أحد اتجاهات الطب التي تشتغل بالمعالجة بالطرق الطبيعية. إضافة إلى ذلك، فإن التطوير الذاتي يعلّم الحياة وفق قوانين الطبيعة. تولي المعالجة الطبيعية اهتماماً كبيراً لاستخدام التأثير الطيب الذي تبديه الشمس والماء والهواء النقي والغذاء (تستخدم الخضار والفواكه

والمكسرات والحبوب والحليب ومشتقاته كمواد غذائية رئيسية)، والإسترخاء والصوم والتفكير الايجابي.

لقد كان الترتيب المثالي لمراحل التطوير الذاتي، الذي تطور بواسطته الكثير ممن راقبتهم كالتالي: طرق المعالجة الطبيعية والتدريب الذاتي (أوهاتها ـ يوغا)، وطرق التقوية المركبة، وبعد ذلك ـ الأساليب المنتظمة للتطوير الذاتي، التي تعتمد أساساً على مذاهب اليوغا السامية.

الإيحاءات الذاتية التي يمكن استخدامها في المرحلة الأولى من التطوير الذاتي هي التالية:

- إيحاءات اليوغا الذاتية حين تناول الطعام والماء وحين التنزه.
- إيحاءات اليوغا الذاتية حين التأثير على أجهزة الجسم.

1 ـ قوانين الطبيعة الأساسية

إن حياة الإنسان على الأرض (حياة الإنسان في الجسد المادي) هي أحد أشكال وجود المادة البروتينية التي أوجدها ويدعمها المحيط الشاسع من الإشعاعات الكونية والشمسية والإنسانية والأرضية التي تحيط بالأرض. وبما أن هذه الإشعاعات تمنحنا الحياة وتدعمها، نستنتج أنها هي نفسها تلك القوى التي تستطيع كذلك إعادة بناء الصحة عندما نفقدها. فالصحة هي تكيف الجسم مع قوى الطبيعة، والمرض هو التكيف السيء أو التجاهل لهذه القوى. والتجاهل الجزئي لهذه القوى يؤدي إلى أمراض مختلفة الأنواع، أما رفضها التام فيؤدي إلى الموت في أية حالة كانت.

لقد راقب الإنسان خلال قرون طويلة ظواهر الحياة، وبالنتيجة وبفضل جهود ممارسي اليوغا وعلماء المعالجة الطبيعية تم تحديد القوانين الطبيعية. هذه القوانين لها علاقة بالشمس والماء، وبالحرارة وبالماء وبالنشاط وبالتفكير وبالتناغم والإنسجام. فإذا كان الإنسان يعيش وفق هذه القواينن تكون حياته موفقة من الناحية الصحية ـ العضوية والنفسية. ولمجرد تجاهله هذه القوانين واستثنائها يمرض، وكل أمراضه تتناسب طرداً مع درجة تجاهله للقوانين.

قانون الشمس: الحياة البشرية مستحيلة من غير الشمس، فإشعاعات الشمس ضرورية من أجل حصول الجسم على الكمية اللازمة من الفيتامين د (غياب الفيتامين د يؤدي إلى ليونة الأنسجة العظيمة).

قانون الماء: الجياة على الأرض مستحيلة من غير الماء، فكل أجهزة الجسم تتكون أساساً من الماء. والماء الموجود في الفواكه والخضار المتعرضة للاشعاعات الشمسية ضروري لنا من أجل الحفاظ على الدم بحالة جيدة (الدورة الدموية في جسم الإنسان لها نفس أهمية دورة الماء على الأرض) ويجب أن يستخدم الإنسان أكبر قدر ممكن من الفواكه والخضار النيئة (نسبة الأغذية النيئة إلى المطبوخة يجب أن تشكل 3 إلى 2)، ويجب أن يشرب الإنسان ماءً نقياً تتراوح كميته ما بين 0,8 و 1 ليتر يومياً.

قانون الهواء: الحياة البشرية مستحيلة من غير أوكسجين. والتنفس واحدة من أهم الوظائف التي يقوم بها جسمنا فأهمية التنفس من أجل عملية أكسدة الأغذية وتنقية الدم في الرئتين كبيرة جداً، لدرجة أن توقف التنفس يؤدي إلى توقف الحياة في الوقت ذاته تقريباً. على الإنسان أن يعرف كيف يتنفس بشكل سليم (بواسطة التنفس التام على طريقة اليوغا، أو باكتساب مهارة التنفس السليم نتيجة للعمل العضلي النشيط). ويجب عليه أن يقضي أكبر وقت ممكن في الهواء الطلق النقي.

قانون النشاط: لكي تكون سليماً يجب أن تكون نشيطاً. الحركة واحد من أهم عناصر الحياة وأكثرها جوهرية. يجب أن يكون الإنسان حيوياً ونشيطاً طوال حياته.

قانون التفكير: تتوقف درجة كمال أي جسم على درجة ايجابية التفكير وعلى درجة ايجابية التأهل الحياتي.

قانون الإنسجام والتناغم: كل أجزاء الكون (بما في ذلك الإنسان) يجب أن تكون منسجمة مع بعضها البعض ومع الطبيعة. أما بالنسبة للإنسان فالمسألة هنا هي مسألة اختيار زمن العمل الجسدي والذهني المكثف، وزمن النوم والراحة، وزمن وظروف تناول الطعام، وتركيبة الغذاء، واختيار زمن الصيام وتطهير الجسم، واختيار التفكير، والتكيف العاطفي

الإنفعالي اليومي، واختبار التكتيك اللازم لمواجهة مصاعب الحياة. تلك الأبدان التي تخرق الإنسجام والتناغم بين بعضها البعض وبينها وبين الطبيعة تصل إلى المرض العضوي والنفسي.

ملايين الناس لا يخرجون فقط عن التناغم مع الكون، بل يدخلون كذلك في تناقض داخلي مع ذاتهم. إنهم يحطمون قوانين الطبيعة بتساهلهم تجاه رغباتهم، وبعد ذلك يحاولون الإستعاضة عن القانون الذي تجاهلوه بقانون آخر. وهكذا يبرز على طريقهم الحياتي عدد كبير من التناقضات، وإذ ذاك يصبح الإنسجام والتناغم الداخلي والخارجي غير ممكنين.

2 ـ الحياة وفق قوانين الطبيعة

2 ـ 1 ـ نمط الحياة العقلاني

القاعدة الضرورية للتطور النفساني والأخلاقي والروحي هي الوضع المادي والعضوي السليم للجسم. لذلك فإن نمط الحياة العقلاني هام جداً من أجل أولئك الذين يسلكون طريق التطوير الذاتي.

العناصر الرئيسية لنمط الحياة العقلاني هي: التغذية، والراحة، والنشاط العضلي والذهني.

القاعدة الأساسية في التغذية هي: كُلْ دون أن تتخم (انهض من وراء المائدة وأنت تشعر بخفة في الحركة، وانت قادر على التهام كمية تساوي الكمية التي أكلتها). النشاط العضلي الكبير يساعد على التخلص من الوزن الزائد (إذا لم يكن هناك مانع من الناحية القلبية ومن ناحية الأوعية الدموية)، وكذلك الحمية الرتيبة (استخدام الفواكه فقط لعدة ايام)، وبعدها استخدام الأرز فقط لعدة أيام... وهكذا). إضافة إلى ذلك يجب التخلي عن الإفطار الغني والعشاء الثقيل، ويجب عدم إرهاق الجسم بالشحوم والبروتينات. يجب الأكل ببطء، ومضغ الطعام عدة مرات، وعدم تناول الطعام إلاّ عند وجود الشهية. يجب أن نحاول إلغاء مرق اللحم وشوربات

اللحم من قائمة طعامنا. يجب الإقلال من الملح والسكر والنشا والشحوم. من المفيد، من أجل تحسين تغذية خلايا المخ وتحسين التمثيل الغذائي في الجسم، استخدام بين ملعقة وثلاث ملاعق كبيرة يومياً من زيت عباد الشمس غير المكرر (لا يوجد في الزيت المكرر حموض غير مشبعة). يجب ترك التدخين وعدم تعاطي المشروبات الروحية، ويجب الحد من استخدام السكر والملح والقهوة والشاي. يجب أن نتذكر أن قابلية النفوذ في أوعية قشرة الدماغ الشعرية تنخفض بتأثير المشروبات الروحية، وهذا يعني سوء تغذية الدماغ.

من المستحسن أن يغفو المرء قبل حلول منتصف الليل، ويجب أن يكون موضع الرأس في جهة الشمال قدر الإمكان، وأن يكون وضع الجسم غير مقاطع، بل محاذ لحق الأرض المغناطيسي. يجب النوم في غرفة مفتوحة النوافذ (في الشتاء يجب فتح نافذة صغيرة)، ويُنصح كذلك بالتنزه قبل النوم لمدة 20 دقيقة مع تنفس معتدل وغير متوتر.

عند القيام بأي عمل يجب تذكر هذه القاعدة: اعمل وابذل جهداً دون إرهاق (لا تتكاسل، ولكن لا توصل نفسك إلى حالة إنهاك القوى).

بعد الرياضة الصباحية اليومية، من المفيد تناول حمام هوائي وطقس مائي. هذا يحسن وظيفة الغلاف الجلدي ويجعل التنظيم الحراري في حالة جيدة. إلى جانب ذلك هناك إجراءات أو طقوس باردة تمتاز بفائدة كبيرة، مثل مسح الجسم بالماء البارد، أو سكب الماء البارد عليه، فبتأثير هذه الطقوس المائية الباردة يزداد امتصاص الجسم للأوكسجين وتزداد كمية الهيموغلوبين بالدم.

على كل انسان أن يعرف وأن يأخذ بالحسبان إيقاعاته البيولوجية.

إن كل وظائف جسمنا تجري بهذا الإيقاع أو ذاك، إضافة إلى أن إيقاعات الإنسان الحيوية مرتبطة بحركة كوكبنا وبحركة القمر وبإشعاعات الشمس، فإشعاع الشمس هو مجمل الظواهر التي تلاحظ في الشمس و المتعلقة بظهور البقع الشمسية وبظهور الإنفجارات الشمسية وبزيادة الأشعة الفوق البنفسجية وأشعة رونتجن وغيرها.

كل وظائف جسمنا تسير بشكل ايقاعي تبعاً للدورات الداخلية والخارجية. في الصباح ـ ما بين الثامنة والثانية عشرة، وفي المساء ـ ما بين السابعة عشرة والتاسعة عشرة (الخامسة والسابعة) يكون ذهننا في قمة قدرته على العمل. في هذه الفترات تكون ردود فعلنا العاطفية والإنفعالية حادة، وكذلك يكون بصرنا وسمعنا. في الفترة ما بين الثانية والخامسة بعد منتصف الليل والثالثة عشرة والخامسة عشرة (الواحدة والثالثة) بعد الظهر يتدنى نشاط الجملية العصبية. إلاّ ان لهذه القاعدة، كما هو الحال دائماً، يوجد استثناءات. هناك أناس يسمون «القبرات»، تكون قدرتهم على العمل صباحاً عالية ولا يصلون إلى المساء حتى يكونوا قد «فطسوا» من التعب، وهناك آخرون على عكسهم، ويسمون «البوم» وهم ينهضون في الصباح تعبين منهكين، ولكنهم عند الظهر، وكأنما هم قد استيقظوا للتو، يصبحون ذوي قدرة عملية عالية، وتزداد قدرتهم هذه بعد الظهر. مثل هؤلاء الناس لا ينامون كثيراً في المساء ويكونون قادرين على العمل فترات طويلة، في حين أن «القبرات» يريدون النوم في هذا الوقت.

يؤكد العالم الفيزيولوجي الألماني ر. هامّا أن 1/6 من الناس «قبرات» و1/3 منهم «بوم»، أما الباقون فيتأقلمون بسهولة مع النشاط الصباحي والمسائي. والناس الذين يتعلق نشاطهم الحياتي بالإيقاع اليومي يسمون الإيقاعيين، أما الآخرون فيسمون اللاإيقاعيين.

ايقاعات الإنسان الحيوية الأساسية هي: الإيقاع الفيزيائي الجسدي ــ 23 يوماً؛ الإيقاع الانفعالي العاطفي ـ 28 يوماً؛ الإيقاع العقلي 33 يوماً. إذا أعطي كل واحد من هذه الإيقاعات شكلاً بيانياً (إذا رسم لكل دورة إيقاعية خط بياني على شكل منحنى جيبي ذي طور إيجابي وطور سلبي، يكون طول هذا المنحنى تباعاً 23، 28، 33 يوماً، مع اعتبار يوم الميلاد نقطة البداية) ففي انصاف المنحى الجيبي الأول يوجد الأيام «المشرقة»، أي أيام هذا النشاط او ذاك، وفي الأنصاف الثانية تكون الأيام «السوداء» التي يكون فيها النشاط متدنياً. إذا كان ايقاعك العضلي في طوره الإيجابي وايقاعك الانفعالي الذهني في طوره السلبي، فمن الأفضل أن تقوم في هذه الفترة عملاً عضلياً، وأن تؤجل كل الأعمال المرتبطة بالنشاط الانفعالي أو الذهني. وإذا

تقاطعت المنحنيات الثلاثة في الطور السلبي، يكون من الأفضل عدم القيام بأي عمل جدي في هذا اليوم. يجب الاستفادة من الأيام «المشرقة» بأكبر قدر من الجدية، وبخاصة إذا كان عملك إبداعياً.

2 ـ 2 ـ إعتاق الذات من القيود

الإنسان المعاصر مقيد نفسياً بنماذج وكليشيهات ذات معايير موحدة من التفكير، وهي ما يسمى الصحافة والتلفزة والناس المحيطين. والإنسان مقيد كذلك بإيقاع الحياة وإيقاع الجو النفسي المعقد في المجتمع المعاصر السريع جداً. إحدى الخطوات الأولى على طريق التطوير الذاتي هي التحرر النفساني الداخلي والأنعتاق الذاتي.

أثناء عملية الانعتاق الداخلي من المجدي استخدام الطرق التالية:

1 ـ الطمأنة العامة:

سبب القلق هو عدم الرضا عن شيء ما، أو حمل عبء وهموم ومشاكل داخلية.

إذا كنت غير راض عن شيء ما، فادخل نفسك في حالة توازن عن طريق استبدال أفكارك بضدها (فكر بالتعاطف وبالرضى) بعد 5 ـ 10 دقائق يزول الإحساس بعدم الرضا.

من مواصفات الإنسان الحديث أنه يحمل عبء الهموم والمشاكل الداخلية، وقد يكون من الصعب جداً التخلص من هذه المشاكل الداخلية (قد لا يساعد حتى التدريب الذاتي البعض على ذلك). في هذه الحالة قد تساعد القرارات والحلول غير العادية. وقد يكون أحد هذه القرارات التخلي المؤقت عن اعتبار الذات إنساناً له دائرة محددة المعايير من الإلتزامات، والخروج نفسياً إلى عالم الحيوان (غير المقيد نفسياً وغير المثقل بالهموم). يمكن أن تتخيل نفسك حيواناً، لا إنساناً (لا ضرورة للإستياء من بعض الخروج على المعتاد والشذوذ في هذه الطريقة، إذا أن فعاليتها كبيرة جداً). اختر لنفسك أي حيوان تريده ـ قطاً، كلباً، نمراً، ذكراً أو أنثى؛ ولكن بعد أن تختار الحيوان لا تبدل اختيارك، بل اعتد عليه وكن كما هو. خلال

هذه الجلسة سر دقيقة أو دقيقتين على أربع؛ واطلق العنان لمخيلتك مدة عشر دقائق. إذا كنت كلباً ـ انبح واعو وافعل كل ما يفعله الكلب. استمتع بدورك، ولا تحاسب نفسك، فالكلاب لا تفعل ذلك ـ لا تدخل عنصر الرقابة الإنساني إلى سلوك الكلاب. كن كلباً حقيقياً.

كرر هذا العمل الموصوف أعلاه عدة أيام.

2 ـ محو النماذج والكليشيهات الداخلية:

قد يكون التعبير عن النماذج والكليشهات الداخلية من خلال الشعور المستمر بالإستياء والغضب أثناء التواصل اليومي مع المحيطين، هذه النماذج والكليشيهات قد تكون عند بعض الناس راسخة ومتينة. مما يساعد في استخدام هذه الطريقة هو اسلوب القسوة، انطلاقاً من مبدأ «لا يفل الحديد إلاّ الحديد: «أغلق على نفسك غرفتك يومياً لمدة عشر دقائق، وعلى مدى عدة ايام (استخدم المنبه لمراقبة الوقت)، واستثر مشاعر الغضب، ولكن لا تحاول قدفها مباشرة إلى الخارج، بل حاول، على العكس، تضخيمها في داخلك حتى تشتاط غضباً. لا تفرغها ولا تعرب عنها ولا حتى بضرب الوسادة. اسحق هذه المشاعر بكل الوسائل المتاحة. إذا أحسست بتوتر وانشداد في منطقة البطن، وكأن شيئاً سينفجر هناك، اضغط على بطنك، وزد بقدر الامكان من توتره. وإذا شعرت بتكتفيك وهما ينشدّان ويتوتران، زد من توترهما. فليصبح كل جسمك متوتراً ومشدوداً إلى أقصى الدرجات المكنة، وكأنه بركان على وشك الإنفجار. بعد عشر دقائق، وعندما يرن المنبه، أطلق حرية مشاعرك وافعل ما يمكنك فعله في تلك الدقيقة. وعندما يسكت المنبه، اغمض عينيك واجلس كما أنت عدة دقائق.

3 ـ التناغم والإنسجام مع الطبيعة:

إن احساسك بأنك جزء من الأرض يساعدك على الإنعتاق. استثر هذا الشعور بالشكل التالي: تعرى، صباحاً، على ضفة نهر أو شاطئ البحر، تحت أشعة الشمس وخذ بالقفز والركض في المكان، فتحس كيف تسري الطاقة في رجليك لتغادرك إلى الأرض عبر القدمين. بعد بضع دقائق من هذا الركض تجمد في مكانك فتشعر بارتباطك بالأرض عن طريق القدمين. وفجأة

يظهر إحساس بالوحدة والرسوخ والثبات، فتشعر كيف تتواصل الأرض معك وتتواصل أنت معها من خلال قدميك.

طريقة أخرى: بعد أن تجلس في وضعية مريحة وتغمض عينيك، تخيل نفسك في غابة وحولك أشجار ضخمة وكل شيء مجهول ومتوحش، تخيل أنك بعد وقوفٍ قصير في هذه الغابة مضيت. دع الأمور تجري بعفوية ولا تتوقف عند اي منها. لا تقل لنفسك «الآن سأمر قرب هذه الشجرة»، بل سر. بعد عدة دقائق من السير في الغابة تصل إلى مغارة. اشعر بكل التفاصيل الدقيقة: اشعر بالأرض تحت قدميك، واشعر. بملامستك لجدار المغارة الحجري وببرودته. قرب المغارة شلال ماء. هدير الماء المتساقط مسموع. إصغ إليه واصغ إلى سكينة الغابة وزقزقة العصافير. استسلم كلياً للأحاسيس المتولدة. وبعد عشر دقائق أخرج من حالة الإندماج مع الطبيعة.

4 ـ الرقص والغناء:

يمكن للمرء أن يذوب كلياً في الرقص والغناء، وأثناء ذلك لا يبقى إلاّ الرقصة والأغنية، بينما يبدو ان الراقص أو المغني قد اختفى.

عند أداء الرقصة لا تفكر بخطواتها. ارقص ببساطة كطفل، وكرس رقصتك لقوى الكون العليا. ارقص وكأنك عاشق للكون، وكأنك ترقص مع معشوقك.

إذا غنيت بهدف الإنعتاق فلا تغن أغنية غريبة، فالنفس المسكوبة في تلك الأغنية غريبة. اصنع اغنيتك الخاصة. وانس، أثناء ذلك، الايقاعات والقواعد اللغوية. ليس المهم مضمون الأغنية، بل جودة الأداء وقوته والتهابه.

عوضاً عن الغناء، يمكن استخدام أصوات مختلفة عديمة المعنى. حاول أن تعبر بذلك عن كل ما ينطلق من داخلك، ومع هذا اقذف بكل ما هو زائد. العقل يفكر دائماً بواسطة الكلمات، وأنت تستطيع بهذه الطريقة قذف أفكارك إلى الخارج دون أن تخنقها بعد 5 ـ 6 دقائق من التلفظ بهذه الأصوات انبطح على بطنك واشعر خلال عشر دقائق باندماجك مع الأرض، وأحِس مع كل زفير كيف تلتحم بها أوثق أوثق.

2 - 3 - التأهل الايجابي

يجب أن يحصل ذهنك منذ الصباح وفي كل يوم على دوافع تتخذ هيئة الأفكار المؤهلة للتأثير، خلال اليوم كله، على التأهل الداخلي وعلى قوة وحيوية النشاط الفكري الإبداعي. إن طبيعة سير كل العمليات العصبية النفسية عندنا، والمستوى الأمثل - وهذا مهم جداً — لردود فعلنا العاطفية تجاه كل المهيجات والمؤثرات، يتوقفان إلى درجة كبيرة، على التأهل. فعلى التأهل الفكري العاطفي السائد في وعينا يتوقف، وإلى حد كبير، طابع سلوكنا في الأسرة وفي الجماعة وفي الوسط الإجتماعي.

يجب أن تتوفر تشكيلة معينة من الأفكار المحفزة. مجموعة الكلمات المتوفرة عند الناس تختلف من إنسان لآخر، لكن المعنى يجب أن يكون واحداً: التفاؤل، السعادة، الإيمان بالقوة الذاتية قد تستخدم مثلاً التشكيلة التالية من الأفكار المحفزة: «أنا سعيد، أواجه كل الصعوبات بالإبتسام. خلال اليوم سأكون طيباً وحيوياً». إن زمن التأهل المحفز الإيجابي هو الدقائق الأولى بعد الإستيقاظ من النوم.

في بعض الأحيان تستخدم الإبتسامة للتأهل. فإذا كان الوجه عبوساً، وأصبح العُبوس عادة فيجب التمرن على الإبتسام في كل صباح أمام المرآة، بخلق ملامح تعبير رطيب على الوجه، إذ أن تعابير الوجه الطيبة تستثير مراكز الإنفعالات الإيجابية، وتؤدي مزاجاً طيباً. أما الإنسان الذي يحمل دائماً ابتسامة طبيعية يتمتع هو ذاته بالطيبة والمرح ويحس أمزجة المحيطين به.

يجب الإنتباه إلى تعابير الوجه وعدم السماح بتعبير الملل والتجهم وعدم الرضا بالظهور. فملامح الوجه المستاء دائماً ليست عديمة الإزعاج، والناس ذوو الوجوه المستاءة دائماً أشبه بالغربال: كل مظاهر الحياة «تتغربل» من خلال وعيهم، الجيد يسقط من ثقوبه والسيء يبقى ويثبت مستمراً في صياغة الطابع المشاكس.

تستدعي الإبتسامة في الحياة اليومية، الإبتسامة والتأهل المناسب لها لدى المحيطين، وتخلق الجو من أجل التواصل الودي أو العملي. الإبتسامة

المتألقة تساعد على اتخاذ موقف فيه طيبة من الناس الذين تعاشرهم. وتجنب المواقف الحرجة المؤهلة لتخريب المزاج.

الابتسامة هي آلية التشغيل الموصلة إلى مشاعر الفرح وإلى تقبل العالم بفرح. والفرح بدوره يشكل خلفية تؤهل النفسية للسلوك الفرح بالحياة والمقبل عليها. فالإنسان الفرح يتجدد، قلبه ينبض بمرح أكبر، وعيناه تشعان طيبة، وحركاته تصبح أكثر تعبيراً. أما تحليق أفكاره فيصبح أكثر استهدافاً وتسديداً. عند مثل هذا الإنسان يزداد تقبل الفن وجمال الطبيعة حِدةً، وتتحسن علاقاته مع المحيطين به، ويصبح نشاطه الإبداعي أكثر خصوبة.

2 - 4 - التحكُّم بالذات

إن سبب الكثير من الأمراض والاحباطات النفسية هو موقف أو وضع «الإجهاد» (هو حالة التوتر التي تتولد لدى الإنسان أو الحيوان كرد فعل دفاعي ضد الظواهر غير المريحة والضارة ـ المترجم). أول من استخدم مفهوم «الإجهاد» هو الطيبي البيولوجي الكندي هانس سيليه. يؤكد هانس سيليه: «الإجهاد هو الرد غير المتخصص الذي يعطيه الجسم على كل مطلب يوجه إليه». هذا يعني أن الإجهاد ليس توتراً عصبياً فقط. أية إثارة غير عادية للجسم ـ الشعور بالغضب أو الخوف أو الكراهية أو الفرح أو الحب، أو البرد الشديد أو القيظ، أو العدوى أو تناول الدواء ــ كل هذا يستدعي الإجهاد. والجسم ملزم بأن يتكيف معه؛ ومرحلة التكيف الأولى مع أية ظاهرة من الظواهر المذكورة، التي تسبب «الإجهاد» هي ذاتها، لا تتغير، أي أن الجسم يبدي رد فعل متماثل تجاه اي شعور أو أحساس قوي.

إذا كان الاجهاد توتراً وضغطاً فإن «اللاإجهاد» مأساة وبؤس. إن تجنب مواقف الإجهاد أمر مستحيل وغير ضروري، غير أن «الإجهاد» و «اللاإجهاد» انفعالان مؤذيان جداً، لكن على الانسان أن يقاوم المواقف اللاإجهادية (محاولاً الخروج منها بأسرع ما يمكن).

في حالة تأثير «الإجهاد» كبير الفعالية يرد الجسم، إذ يصطدم بتأثيرات غير عادية، يرد أولاً بالإخطار والحذر، بعد ذلك يأتي طور المقاومة الذي

يتم التعبر عنها بخلق القوى والوسائط الموجهة نحو محاربة «المجهدات» (العوامل المسببة للإجهاد). والطور الثالث هو طور الأستنزاف، حيث تكون قد أستنفذت موارد القوى المقاومة فيمرض الجسم.

من المهم جداً التحكم بالانفعالات والعواطف. والإنفعالات السلبية غير الخاضعة للتحكم تكون السبب في الكثير من الأمراض، وإضافة إلى ذلك، فإنها تهدم البنية الروحية للإنسان.

التحكم بالذات ليس مجرد خلق توازن خارجي ورد فعل هادئ على المهيجات. المقدرة على عدم إظهار الإنفعالات إلى الخارج لا تنفي تأثير هذه الإنفعالات السلبي على الجسم. أحسن طريقة للتمكن من التحكم الداخلي العميق بالذات هي القدرة على تحويل بؤرة الإثارة السلبية إلى بؤرة إيجابية. فالقدرة على تجنب المواقف غير المرغوبة في التواصل مع الآخرين، وتحييد تأثيرات هذه المواقف علينا بطريقة التقويم من وجهة نظر الحكيم العاقل ذي الدم البارد، كلها تساعد على المحافظة على تمالك النفس ورباطة الجأش. ولا يجوز تأييد السعي إلى كبح جماح الإنفعالات السلبية عن طريق العقاقير المهدئة للأعصاب. ولا يسمح باستخدام العقاقير المسكنة إلاّ في الحالات القصوى وبناءً على إرشادات الطبيب. والطريبقة المقبولة لتفريغ الإنفعالات السلبية عن طريق خلق بؤرة للإثارة الدافعة هي الموسيقى من مقام مينور، والتواصل مع الطبيعة، وتحويل الانتباه إلى الأحاسيس الداخلية الإيجابية (إرخاء كل العضلات واحدة تلو الأخرى، أو عدّ دقات القلب) والعمل العضلي حتى التعب والصوم صوماً تاماً لمدة قصيرة.

2 ـ 5 ـ التغلب على المصاعب

في غالب الأحيان يكون الإنسان الذي لايستطيع التحكم بنفسه متشائماً، لا يستخلص من الحياة إلاّ الوقائع السلبية، فيبني عليها تصوراته وفهمه لليحاة، وهذا ما يؤثر فيما بعد على سلوكه وعلاقاته مع المحيطين به، وأوضاعه النفسية والجسدية. أما الإنسان الذي يستطيع

التحكم بنفسه فيبحث في اي موقف عن الجوانب الإيجابية، أي أنه يستخلص من أكوام العوامل السلبية البذرة القيمة. هذا الموقف من المصاعب مفيد للإنسان ذاته ومفيد للمحيطين بهز في مثل هذا الوضع لا تثبط الصعاب عزيمة الإنسان، بل تجعل طباعه أكثر قوة واندفاعاً نحو الهدف.

2 ـ 6 ـ الحب نحو الجنس الآخر

حب الجنس الآخر أمر مهم جداً للإنسان (نابضه الداخلي ـ غريزة الإنجاب واستمرار النوع) ولكي تكون محظوظاً في الحب يجب الإلتزام بالمبادئ التالية:

1 ـ يجب أن ترى في شريكك شخصية حرة، لا مادة ممتلكة، فلا تعتبر الاخر ملكية خاصة لك (فالحب مستحيل من غير الإحترام المتبادل).

2 ـ يجب أن تكشف نفسك للآخر، وعند ذلك يبدأ ذوبان المخلوقين في بعضهما.

الحب القائم بين مخلوقين من الجنسين هو انغلاق لدارة الطاقة المكونة من شخصيتين. ونتيجة الحب الحقيقي بين مخلوقين هو بروز شخصية ثالثة ـ الطفل. ومن أجل خلق طفل بالمواصفات اللازمة يجب أن يكون هناك استعداد خاص. وأثناء العملية الجنسية يجب أن تكون المشاعر عميقة ورائعة. ومن أجل الوصول إلى ذلك يجب مراعاة الطقوس التالية: الجلوس في غرفة مظلمة أو ذات إنارة خفيفة. إندمجا فيما يشبه التنفس المشترك (ليكن زفيركما وشهيقكما في وقت واحد). تنفسا وكأنكما جسد واحد. انظرا إلى عيني بعضكما البعض، ولكن بشكل ودي رقيق وغير عدواني. ليستمتع كل منكما بالآخر. استمتعا بكل تلامس، ولا تنتقلا إلى العملية الجنسية نفسها قبل أن تحل تلك اللحظة من تلقاء ذاتها، يجب انتظار الوقت المناسب لذلك. وإذا لم يحن ذلك الوقت، فلا ضرورة لتجميد الأحداث. كل شيء طبيعي، ناما. انتظرا حلول هذه اللحظة، وعندما تحل تكون الإثارة عميقة جدا، ولن تولد ذلك الجنون الذي تولده عادة، بل سيكون هناك

شعور هادئ لا نهاية لـه. في مثـل هـذه العمليـة الجنسـية يكتسـب الطفـل المقبل القوة والجمال. أثناء الحمـل يجب علـى الحـامل أن تتصـور، كلمـا استطاعت ذلك، طفلها المستقبلي وهو يمتمتع بتلك الصفات التي تتمنـى أن تراها في طفلها من ناحية المظهر والطباع.

2 ـ 7 ـ اعتبار تأثير الفضاء

علم التنجيم علم قائم منذ أقدم العصور، وهو علم معرفة صـلات الفضـاء والطبيعة والإنسـان. علـم التنجيـم يقـدم تفسـيرات لمختلـف الظواهـر علـى الأرض ويفسر مصائر الكواكب إنطلاقـاً مـن الظواهـر الفضائيـة. تفسـر آليـة تأثير الفضاء بذلك التأثـير الـذي تبديـه مختلـف الإشـعاعات المركبـة علـى الأرض وعلـى الإنسـان: الإنسـان والأرض يقعـان دائمـاً سـاحة إشـعاعات الشـمس والإشـعاعات الفضائيـة الآتيـة مـن الأجـرام السـماوية الأخـرى، وينعكس تأثير الإشعاعات الفضائية علـى إيقاعـات الإنسـان الحيويـة (راح العلماء مؤخراً يعيرون اهتماماً كبيراً لعلم الأحياء الفضـائي ـ وهـو مجموعـة من العلوم البيولوجية التي تدرس النشاط الحيـوي للأحيـاء الأرضيـة ضمـن شروط الفضاء الكوني).

هناك ارتباط متبادل متين بين بعض الظواهر السماوية وهذا أو ذاك مـن توضعات الكواكب في السماء مـن جهـة، والأحـداث الجاريـة علـى الأرض وطبائع الناس وأحاسيسهم الذاتية من جهة أخرى. قد تستمر ما بين بضـع ساعات وبضع سنوات. علينا أن نعرف هـذه الإيقاعـات، ان نصغـي إليهـا وأن نتعامل معها بجدية، علينا أن نتجاوب مـع التأثـيرات الإيجابيـة وأن نتخلص من التأثيرات المزعجة المد والجزر الفضائيان اللذين لاينعكسان فقط على الحياة، بل ينعكسان كذلك على مصير الإنسان، ولذلـك، فـإن هـدف التنجيم هو الاستكشاف والتنبؤ والتحليل. علم التنجيم يسـمح بإلقـاء نظـرة على المستقبل ويمكّن من تحديد مكان الإنسـان في المواقـف الحياتيـة، ومـن التدخل في هذا الحدث أو ذاك، ومن التعامل مع المهمات المعقـدة بنجـاح، والتأثير على الإمكانيات التي تبشر بالنجاح.

ومن أجل تحديد تحديد طالع الإنسان لا يكفي معرفة مكان وسنة ويوم ميلاده، بل يحتاج الأمر إلى معرفة وقت الميلاد بدقة. وليس هذا عبثاً. ففي اللحظة التي يولد فيها الإنسان تكون الكواكب موجودة في وضع معين في السماء، وحركتها لها علاقة بمسار الحياة الشخصية. ومن أجل معرفة أماكن تواجد الكواكب بدقة ومعرفة مسارات تحركها بالنسبة لبعضها البعض وبالنسبة للأرض، ومن اجل معرفة قوانين هذه التحركات تستخدم جداول تقويمية خاصة لتحركات الكواكب تسمى: ايفيميريدا (تقويم الكواكب). طوالع المنظمات والدول مبنية أيضاً على أساس تواريخ ولادتها. يقسم علم التنجيم إلى عدة أقسام فعلم التنجيم الناتالي (المولدي) يسمح بتحديد الطالع الشخصي. الذي يمكن بناء عليه معرفة طبائع وأمزجة الناس وصفاتهم المميزة ـــ الذكاء والموهبة والقدرات والميول والإهتمامات. وكما نرى، يؤثر الفضاء تأثيراً هائلاً على الجو النفسي لحياة الإنسان محدداً وبقدر كبير مصيره. علم التنجيم النفساني يساعد على تحديد الإختصاص الذي يجلب الرضا والراحة للإنسان في حياته، ويساعد كذلك في اختيار شريك الحياة (اشتهر في هذا المجال كتاب البروفيسور س.ا.فرونسكي «الحب والزواج») وشريك العمل. هذا الفرع من علم التنجيم يدل على كيفية استخدام قدرات الشخص الذي يعمل معك أو يؤلف معك شيئاً ما. ويدل على كيفية الدخول في الحياة الغرامية لكي يكون الأطفال سليمين ومعافين وجيدين. تنبع أهمية علم التنجيم النفسي الرئيسية من حله لمسائل توافق أو عدم توافق الشركاء في الحب أو في العمل.

علم التنجيم الطبي يتعلق بتشخيص ومعالجة الأمراض والوقاية منها، ويهتم كذلك بالعناية الصحية والحمية. فهو يشير إلى خاصيات صحة كل إنسان. يوجد في بعض البلاد مدارس خاصة للأطباء يُدرَّس فيها علم التنجيم الطبي. إلى جانب علم تنجيم الأرصاد الجوية الذي يهتم بقضايا التنبؤ بالطقس حسب البقع الشمسية والعواصف الكهرمغناطيسية ومجالات حركات الكواكب، وإلى جانب علم التنجيم الزراعي الذي يساعد على وضع تقويم سنوي للفلاحين، وعلم التنجيم الجنائي الذي يساعد على كشف وتحليل الجرائم، وعلم تنجيم التوقيت البيولوجي (كرونوبيولوجي)

الذي يهتم بدراسة الإيقاعات الحيوية، التي تمتاز بها المادة الحية، بما في ذلك الإنسان، على المستويين الخلوي والبيوكيميائي؛ إلى جانب كل هذه الفروع هناك علم التنجيم «اليوديالي» الذي يبحث في تأثير العوامل الفضائية على الأحداث في هذه الدولة أو هذه المنطقة أو تلك.

بما أن مصير الإنسان يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمصير البلد الذي يعيش فيه، فمن الواجب التوقف عند تنبؤات المنجمين بشأن الأحداث المقبلة في بلادنا وفي غيرها من بلدان الأرض. في 13 تشرين الثاني 1982 كانت بداية مرحلة «استعراض الكواكب» (وضعية تنجيمية تصطف فيها كل الكواكب في صف واحد). هذه المرحلة تصادف بداية الإستبدال بين حقبتين تنجيميتسين هما حقبة السمكة وحقبة الدلو. وتصادف حالة التماس بين الحقبتين تغيرات في بعض بلدان كوكبنا (مثل ما شهدناه في بلدان أوروبا الشرقية). و «استعراض الكواكب» يحدث مرة كل ثلاث علامات برجية ـ العقرب، القوس، الجدي. في سنة 1995 سيحدث التحام بين كوكبين بعيدين هما اورانوس ونبتون، وذلك في نهاية برج العقرب. هذا مؤشر إلى نقطة تحول هامة في مصير كوكب الأرض: قبل سنة 1996 سيحدث تماوت واندثار للكثير من التقاليد المتكونة في التشكيلات الإجتماعية. وبناءً على تنبؤات المنجمين و.ت غلوبا ستكون الفترة حتى سنة 1996، بالنسبة لبلادنا، قاسية جداً من النواحي الآيديولوجية والإقتصادية والبيئية. ولكن، منذ سنة 1996، سيدخل أورانوس في برج الدلو وسيبدأ انقلاب نوعي في عالم البشرية الروحي، إذا سيبدأ في تلك اللحظة عصر الدلو الفضائي (يستمر هذا العصر الفضائي 2500 سنة)، الذي سيتصف بنهوض في الثقافة الروحية على الأرض. وسيكون عصر الدلو الفضائي مريحاً ومُرضياً لبلادنا بشكل خاص، إذ أن المساحة التي تقع عليها بلادنا، تقع، حسب شبكة الأبراج، تحت علامة الدلو. وستكون الفترة ما بين 1996 ـ 2003 فترة نهضة روحية عاصفة في بلادنا.

إن تنبؤات المنجمين ذوي الكفاءة العالية على درجة كبيرة من الدقة. فقد تنبأ أحد أبرز منجمي العصر وهو ترووينسكي (مؤلف الكتاب الشهير «1001 ـ الطالع السياسي العالمي»)، بأحداث سياسية هامة جداً في بلادنا

في عهد خروشوف: خطر الحرب العالمية في سنة 1962 وهو ما أكدته أزمة الكاريبي، وسنة ترك خروشوف القسري للساحة السياسية، وصعود بولغانين القصير الأمد. وقد تنبأ المنجم ب. غلوبا بكارثة نووية محلية (هذا ما أكدته كارثة محطة تشيرنوبل الذرية)، وتتنبأ بكارثة طبيعية في أمريكا (وهو ما أكده زلزال كانون الأول 1988).

تنبأ الكاهن المتنبئ القديم نوستراداموس، في القرن السادس عشر بشكل غير مباشر، بقيام تشكيلة اجتماعية جديدة على أرض بلادنا وحدد سنة ولادتها ومدة بقائها. من الطريف أن سنة 2003 ستكون، حسب تنبؤاته، سنة المسيح المنبعث المتجدد.

يجب أن نشير إلى أن الفضاء يحدد مصير الإنسان فقط، إذا لم يُسر على طريق التطوير الذاتي، وغذا كان يسبح مع تيارات الحياة. في هذه الحالة يمكن للمنجمين أن يتنبؤا بمصيره.

عندما يعرف الإنسان جوهره ومكانه في الكون، وعندما يسير على طريق التطوير الذاتي الجسدي والروحي فإنه يستطيع بمساعدة إرادته الواعية تقرير مصيره مصححاً تتأثير الفضاء عليه في الاتجاه اللازم.

3 ـ تقنية تطبيق الحس الطبيعي (ناتورباتيا) ومنهاج انقان طرقه

إن إتقان استخدام الأعباء العضلية الضرورية وإتقان طرق التغذية وطرق تنقية الجسم لا يمكن أن يكون واحداً لكل الناس. كل إنسان يجب أن يختار منظومات الأعباء العضلية وأنظمة التغذية وتطهير الجسم الأكثر رحمة، وذلك حسب وضعه الصحي وخاصيات نفسيته، وبعد ذلك يزيد تدريجياً، عند الضرورة، من كثافة هذه الأعباء ويغير من طبيعتها وطبيعة التغذية وتطهير الجسم.

هنا يمكن أن نقترح نظم الأعباء العضلية والتغذية والتطهير والراحة، التي ستكون بمثابة نماذج لأقصى درجات الشدة، والتي يجب ان يقترب المرء منها قدر المستطاع:

1 ـ منظومة الأعباء العضلية الضرورية:

ـ يجب أن يقضي الناس العاملون في الأعمال الذهنية نصف وقت فراغهم اليومي في النشاط العضلي.

ـ الأعباء العضلية اليومية والدورية:

أ ـ يومياً: في الصباح ـ جمباز للمفاصل لمدة عشر دقائق، جري بطيء ما بين 15 و 60 دقيقة. ظهراً أو مساءً ـ مشي حيوي سريع لمدة ساعة.

ب ـ أسبوعياً: السبت ـ عمل عضلي (في الشقة أو في المزرعة). الأحد ـ مسير إلى غابة خارج المدينة طوال النهار (يمكن استبدال هذين اليومين بيومي الخميس والجمعة ـ المترجم).

جـ ـ سنوياً وأثناء العطلة: مسيران أو ثلاثة لمسافات بعيدة (20 ـ 30كم) سيراً على الأقدام أو التجديف في قارب نهري.

ـ خلال اليوم يجب القيام بنشاط عضلي:

أ ـ تمارين عضلية أو مشي بعد كل خمسين دقيقة من العمل الذهني.

ب ـ حيث لا يمكن إلاّ استبدال الحالة السلبية بالنشاط العضلي (الصعود على الدرج عوضاً عن استخدام المصعد. الذهاب إلى العمل سيراً على الأقدام عوضاً عن استخدام وسائط النقل).

ـ يجب أن يدخل الجسم حالة العبء العضلي تدريجياً. لا يجوز الإرهاق في كل التمارين العضلية وأثناء الجري. يجب الإصغاء إلى الذات، وفي حالة الإرهاق تقليص العبء العضلي.

2 ـ نظام التغذية:

ـ تناول الطعام فقط عند الحاجة إلى الأكل.

ـ لا تأكل حتى التخمة. كل بالقدر الضروري فقط، وعند تحديد كمية الطعام التي ستأكلها، يجب الإنطلاق من ثلاث درجات في التغذية: الدرجة الأولى ـ إخماد الجوع؛ الدرجة الثانية ـ الشبع الذي تظل بعده الشهية موجودة لتناول كمية مماثلة من الطعام (هناك رغبة بأكل ذات المقدار الذي تم أكله)؛ الدرجة الثالثة ـ التخمة، وهي محظورة. ومن هنا

نصل إلى استنتاج أن من الواجب القيام عن المائدة مع بعض الجوع (فبعد 5 ـ 10 دقائق يختفي هذا الشعور الزائف بالجوع).

ـ كُل على طريقة فليتشر. إمضغ الطعام جيداً. وأثناء ذلك ركز كل انتباهك على استخلاص البرانا من الطعام.

ـ يجب التغذي حسب برنامج بول بريغ للتغذية السليمة:

أ ـ تركيبة المواد الغذائية: 60٪ فواكه وخضار غير مطبوخة؛ 20٪ بروتين (لحم مسلوق، سمك محضر على البخار، بيض نصف مسلوق، جبن، مكسرات، بذور، حبوب منتشة)؛ 7٪ نشويات (خبز الدقيق مع النخالة، سميد)؛ سكر طبيعي (فواكه مجففة، تمر، زبيب، عسل)؛ 7٪ شحوم (زيوت نباتية غير مكررة).

ب ـ إبدأ طعامك دائماً بسلطة خضار أو سلطة فواكه.

3 ـ نظام التطهير:

صيام 24 ـ 36 ساعة في الأسبوع (يجب اختيار اليوم المريح من أجل الصيام). بعد اتقان ملكة الصيام ليوم واحد (بعد شهر أو شهرين)، يمكن الإنتقال إلى صيام الثلاثة أيام في كل شهر. في كل ربع سنة تبلغ مدة الصيام مدة تتراوح بين 7 و 10 أيام.

4 ـ نظام التناسب المعقول بين العمل والراحة:

ـ لا تسمح بالإرهاق الجسدي والذهني عند ظهور أول أعراض التعب يجب أن ترتاح أو أن تستبدل نوع العمل بنوع آخر.

ـ نم حتى تكتفي. يجب أن تذهب إلى الفراش باكراً وأن تستيقظ باكراً قدر استطاعتك.

تقدم الناتوروباتيا (الحس الطبيعي) تحليلاً للحالات النفسية السلبية (النموذجية بالنسبة للكثير من الناس) وتحدد الطريق للتغلب عليها:

أ ـ الغضب والتهيج: وينجمان عادة عن تهيج الجملة العصبية بشكل مبالغ فيه: الطعام المهيج والنشاط الفائق والعادات الحياتية غير السليمة — كل هذا يؤدي إلى التهيج والغضب؛ ولكي نتغلب على هذه الحالة يجب

علينا أن نغرس في نفوسنا عادة التغذية العقلانية والتفكير الهادئ، وأن نمارس الاسترخاء المنتظم.

ب ـ **عدم التماسك، أو انفلات الأعصاب:** وهو نتيجة لغياب الرقابة على انفعالاتنا. فالأفكار غير المتحفظة تؤذي الدماغ، كما تؤذي التصرفات غير المتحفظة جسدنا المادي. من أجل تحقيق التماسك وعدم انفلات الأعصاب، ومن أجل تحقيق المرونة، علينا أن نمارس الرقابة الذاتية على أنفسنا.

جـ ـ **الخوف:** وهو يتولد من الخشية من المصيبة. كثيراً ما تؤدي إلى الخوف الخشية من الحقيقة. والخوف هو أكثر أسباب اعتلال صحتنا انتشاراً. الشجاعة هي الصفة المناقضة للخوف؛ والشجاعة يولدها الشعور بالثقة بالنفس، والثقة بالنفس تولدها المعرفة. وهكذا فإن المعرفة هي أفضل وسيلة للحماية من الخوف.

د ـ **التردد وضعف الإرادة:** إن تأجيل العمل من يوم إلى آخر دليل على العجز عن اتخاذ القرار وجعله واقعاً في الحياة. قد تكون الإرادة معتادة على التطوير الواعي لقدراتها على ترجمة خططها إلى واقع ملموس.

هـ ـ **السلبية (عدم المبادرة أو الفتور):** سببها الكسل والخضوع لغرائزنا الأساسية. السلبية ـ هي حالة ركود يبدو معها كل شيء غير مستأهل أي فعل. الحياة حركة، وعلينا أن نكون نشيطين ذهنياً وجسدياً. علينا أن نكون، وفي كل مجال، في حركة دائمة. التغيير هو جوهر الحياة والركود يعني الموت.

و ـ **الجهل:** وهو الحالة التي يختزن فيها الإنسان معلومات غير صحيحة هو أي موضوع كان، وبالتالي يعطي أحكاماً خاطئة. وهذه حالة سلبية واضحة. لكي نتغلب على الجهل علينا أن نحصل على المعارف عن طريق التعلم أو عن طريق التنوُّر بتجربتنا الخاصة.

ز ـ **الأنانية:** وتؤدي إلى حب الذات والطمع. الأناني يربط أي أمر بذاته ويبحث فقط عن الميزات لنفسه، تفكيره ضيق ولذلك يتحول إلى إنسان يتخيل نفسه مركز كل شيء. يمكن التغلب على هذه الحالة السلبية

بالتفكير والسعي من أجل القيام بأعمال طيبة لصالح الآخرين. في هذه الحالة يجب القيام بمحاولات واعية متعمدة للإعراب عن الحب لجميع المقربين.

ق ـ التشاؤم: ينجم عن اللاإضطهاد والإنكسار. علينا دائماً أن نحافظ على النظرة المنتعشة المتفائلة إلى الحياة. علينا أن نتمسك دائماً بفكرة مفادها أن كل شيء جيد، وأن نشجعها في داخلنا. وعلينا ألاّ نري إلاّ الجيد في كل شيء. أما أولئك الذين لا يرون إلاّ السيئ فهم أناس سلبيون.

ك ـ التعصب والتزمت: ويعنيان ضيق الأفق العقلي واعتناقاً أعمى لوجهة نظر معينة، يمنعنا من رؤية وجهات النظر الأخرى. التعصب والتزمت يولدان عدم التسامح. علينا أن نطور روح التسامح تجاه الفلسفات الأخرى، حتى عندما نكون غير مقتنعين بها.

يكتسب المزاج الإيجابي في الناتوروباتيا أهمية كبيرة، وتؤكد الناتوروباتيا:

1 ـ إذا كانت أفكارنا عن الصحة الجيدة والحب والتسامح جيدة دائماً، تتوجه قوة الخلايا نحو ترميم الجسم. علينا أن نغرس في ذاتنا أفكار الخير، علينا أن نتحلى بالثقة العالية بقوانين وقوى الطبيعة، ونحن نعرف معرفة أكيدة أن هذه القوانين هي منطلق أية معالجة للمرض ومرتكز الصحة الجيدة.

2 ـ علينا غرس وتنمية مفهوم «الإنسان الايجابي»، فالإنسان الإيجابي هو الإنسان المتفائل، الخيِّر والمؤمن ايماناً راسخاً بقوى الطبيعة، والواثق بهذه القوى التي منحته الولادة وتدعم صحته وسعادته، وستعيد إليه هذه الصحة إذا فقدها. الإنسان الإيجابي يضع نصب عينيه دائماً لوحة متخيلة لكماله، ويبذل قصارى جهده من أجل توجيه انجازات هذا الكمال.

الفصل الرابع

الدرجة الثانية من درجات التطوير الذاتي خلق حالة مريحة للنفس عن طريق التنظيم العقلاني لعمل الذهن والإرادة وعن طريق التواصل مع الناس الآخرين

يجب أن تظهر الحالة الداخلية المريحة (أنا أعرفها بأنها الطمأنينة الداخلية وتقبل الذات وتقبل الناس كما هم) لدى الإنسان خلال عملية استيعاب الطرق الموضعية والمنتظمة للتطوير الذاتي. إلاّ ان هذه الحالة يمكن الإقتراب منها (دون اكتساب مهارات الطرق الموضعية والمنتظمة للتطوير الذاتي) بواسطة الطرق التنظيمية التي تساعد على:

1 ـ خلق جو مريح في العمل وفي الأسرة.

2 ـ الحل السريع للمسائل والمشاكل الحياتية المعقدة.

3 ـ ضبط الإرادة وترسيخ الإتزان الداخلي.

في هذه المرحلة تستخدم الإيحاءات الذاتية المشابهة للإيحاءات الذاتية الهادفة في التدريب الذاتي.

1 ـ التنظيم العقلاني لعمل الذهن ـ حل المشاكل المعقدة

مخ الإنسان الذي لم يتقن بعد أسالب التحكم بالنشاط التفكيري (مثل شاوا سانا والتركيز والتأمل) لا يرتاح عملياً طوال اليوم (وأحياناً طوال الليل أيضاً). المخ يعمل باستمرار في حل المشاكل الموضعية والإستراتيجية، التي

تبرز دون انقطاع في الحياة، وبنتيجة ذلك تصرف باستمرار طاقة الجسم ويتعزز القلق الداخلي ليتخذ شكل خلفية لكل المشاعر الأخرى (هذا القلق الداخلي هو في الوقت ذاته سبب للإعتلال الوظيفي في الجسم وأحياناً سبب للأمراض، وعائق على طريق التطور الروحي اللاحق)، ويرتفع توتر الحالة الداخلية الخلفية بحدة عندما تبرز مواقف اجهادية قوية (نتيجة للخلافات والصدامات مع الرؤساء ونتيجة للإنتقادات الحادة..... إلخ)، أو عندما يكون من الضروري حل مشاكل هامة. وإذا كان هذا التوتر قصير الأمد (من بضع دقائق حتى بضع ساعات) تكون الأذية التي يتلقاها الجسم في حدودها الدنيا، وإذا كان التوتر طويل الأمد (من بضع ساعات إلى عدة أيام أو أسابيع) فإن الأذية اللاحقة بالجسم والأذية النفسية تكونان جديتين: قد تحدث أمراض خطيرة، وقد ينخفض المستوى الداخلي للرضى والإرتياح انخفاضاً حاداً، فيهوي بقوة إلى الأسفل. لذلك يجب تقليص الوقت الذي يتطور ضمنه القلق الداخلي إلى أدنة حدوده. وقد سبق وتكلمنا كيف يمكن حصر النتائج السلبية للاجهادات الشديدة. (تفريغ الشحنات الإنفعالية السلبية). أما هنا فسنتحدث عن تقليص مدة القلق الداخلي الشديد عند ايجاد الحلول للمشاكل الحياتية المعقدة.

كثيراً ما تستخدم إحدى طرق اليوغا من أجل حل المشاكل المعقدة، وهي طريقة يقع عبء العمل الرئيسي فيها على العقل الباطن. أما الوعي فلا يشالك تقريباً في هذه العملية، وكل ما يفعله هو أن يقدم للعقل الباطن المعطيات الأولية ويصيغ الأهداف النهائية. لذلك يتقلص إلى حد كبير زمن حل المشاكل المعقدة، بينما لا يعود توتر الإضطراب الداخلي محسوساً تقريباً.

خطة إشراك العقل الباطن في حل المشاكل المعقدة هي التالية: الإسترخاء التام (إرخاء كل عضلة، ورفع التوتر عن كل عصب، ونبذ كل جهد عقلي). وبعد ذلك الإنتظار مدة قصيرة، تأتي بعدها مرحلة جمع ومعالجة المعطيات المتعلقة بالمشكلة. تتسم معالجة هذه المعطيات بما يلي: قسِّم كل المعلومات المتوفرة حول المشكلة إلى أجزاء، ثم اجمعها في مجموعات حسب معايير محددة. بعد النظر في جزء واحد من أجزاء

المعلومات، إلتفت إلى الجزء التالي. ادرسه وضمه إلى الجزء الأول... وهكذا دواليك. بعد ذلك، وبعد أن تجمع كل المادة في وحدة واحدة انظر فيها وادرسها بمجملها، ثم حولها إلى العقل الباطن ومره بثقة (قل له في تفكيرك): «آمل أن تحلل هذه المادة كاملة وأن تعيد النتائج بعد ذلك إلي. اشتغل بهذا» أثناء ذلك تخيل هذه المشكلة وهي تُدخل حزمة من الأفكار في الكوة الموصلة إلى العقل الباطن. يجب أن يتلو ذلك انتظار واثق.

في الحالات الصعبة يمكن إشراك لوحة ذهنية إضافية، وهي لوحة تمثل كيف يقوم العقل الباطن بتنفيذ العمل المطلوب. في بعض الحالات يحل العقل الباطن المسألة بسرعة كبيرة، وأحياناً بشكل لحظي. إلاّ أن الحل يتطلب في أغلب الحالات وقتاً كافياً. كثيراً ما يأتي الحل في اليوم التالي (من هنا جاء المثل القائل «الصباح أكثر حكمة من المساء» - «الصباح رباح»).

إذا لم يأتِك الحل في اليوم التالي، أعد النظر ثانية في المادة كلها؛ في هذه الحالة لا حاجة إلى تجزئتها ثانية، بل يكفي الإهتمام بمجمل المسألة؛ بعد هذا أعد المعطيات ثانية إلى العقل الباطن من أجل العمل اللاحق. لا ضرورة الإستعجال، أثناء ذلك، عند المبتدئين. اعط العقل الباطن الوقت الكافي لانجاز العمل، وبعد بعض الوقت (ما بين بضع ساعات وعدة أيام) يقدم العقل الباطن النتيجة ليقوم الوعي بدراستها. هذا لا يعني أبداً أن العقل الباطن يصر على قبول هذا الحل، بل تقدم نتيجة تحليله، ويبقى الخيار للوعي. إلاّ أن التجربة والممارسة تثبت أن الحل الذي يقدمه العقل الباطن يكون، عادة، أكثر الحلول سلامة.

في تلك الحالات التي يكون فيها الوقت المتاح لدراسة وحل المشكلة قصيراً، ويجب أن يكون فيها عمل العقل الباطن سريعاً، يمكن أن نقترح الطريقة التالية: يجب أن تعطي ومضة قوية وسريعة وشاملة من الإنتباه والتركيز على المشكلة، ومضة تغوص حتى جوهر المشكلة، وبعد ذلك تسمح للمسألة بالبقاء في العقل الباطن لبعض الوقت قاتلاً هذا الوقت بحديث «تمهيدي»، إلى أن يأتي حل المسألة الأولى. بعد وصول الحل الأول، فكك سلسة المعلومات كلها بسرعة وتحدث عن المعطيات مدهشاً محدثك وذاتك (هذا ما يسمونه غالباً «الفطنة» أو «سرعة البديهة»).

استخدم في اللحظات الصعبة هذه الطريقة دون أن تفقد ايمانك وثقتك بنفسك فتتخلص من الفشل. في هذه الحالة لا يُنطق الأمر الفكري الموجه للعقل الباطن. ولكن إذا وجه أمري ذهني بسيط «اشتغل»، فإن الحل سيتسرع.

حين إتقان هذه الطريقة في حل المشاكل ستجد نفسك مفعماً بالثقة وبقوة قدراتك العقلية. سيتولد عندك شعور دائم بأنك تتمتع بمصادر معرفية أكثر عمقاً وهيبة، من تلك الموجودة عند الآخرين ممن تصادفهم؛ وستشعر أنك تتلقى المساعدة ليس فقط من الوعي، بل من ميدان العقل الباطن الهائل أيضاً، الذي يختزن المعلومات اللازمة حول كل المسائل، ويختزن خبرة كل الأجيال السابقة، ولذلك تواجه المشاكل والمصاعب المعقدة بجرأة وبلا خوف.

سنستعرض هنا عملية حل مشكلة معقدة، كمثال على استخدام العقل الباطن: انتقاء خيار واحد من عدة خيارات. لنفترض أن شخصاً ما وقع في مأزق ـ فهو لا يعرف أي خيار ينتقي من بين الخيارات المتعددة المطروحة أمامه، فيقضي الليل يقلّب كل الخيارات معذباً عاجزاً عن الخلاص من هذا المأزق. غير أنه يجب ان يتصرف كالتالي: عليه قبل كل شيء، تهدئة ذهنه، وبعد ذلك يجب أن يفرز الهام عن الثانوي واضعاً كل الأمور في أماكنها. بعد ذلك يبدأ بدراسة المعطيات كلها والنظر فيها ببطء، معطياً كل تفصيل ما يلزمه من الإهتمام والإنتباه، ولكن دون أدنى محاولة لاتخاذ أي قرار، أو للوصول إلى أية نتيجة. بعد ذلك يحول الأمر إلى العقل الباطن، مكوناً تصوراً ذهنياً عن مرور المعطيات عبر الكوة إلى العقل الباطن، وموجهاً في ذات الوقت المر للعقل الباطن: «اشتغل بهذا من أجلي». بعد ذلك يسحب بواسطة المجهد الإرادي المشكلة من وعيه. وإذا لم يفارقه بعد ذلك التفكير بالمشكلة، فبإمكانه تحقيق ذلك عن طريق التأكيد المتكرر: «لقد سحبت المشكلة من وعيي. فعقلي الباطن سيشتغل بها». بعد ذلك يحاول خلق شعور بالثقة تجاه هذه المشكلة، مُلغياً القلق والاهتمام بهذه المسألة. سيكون هذا في البداية صعباً، ولكن بعد عدد من التجارب الموفقة يصبح الأمر سهلاً وطبيعياً.

2 ـ التنظيم العقلاني لقوة الإرادة

من بين المشاكل التي يواجهها الإنسان ويفترض به أن يحلها، ومن أهمها ـ مشكلة الإنطباط وتقوية الإرادة والإتزان الأخلاقي. تتقوى الإرادة والإتزان الأخلاقين طبعاً، من خلال عملية اتقان الطرق الموضعية والنظامية للتطوير الذاتي. إلاّ أنه قد يكون من الضروري أحياناً، وبخاصة في بداية طريق التطوير الذاتي، استخدام الطرق التنظيمية: عند حل مسألة التغلب على الذات ومشكلة الإنحطاط والهبوط المعنوي الإرادي.

في البداية يجب دعم الذات بالأفكار التالية: ما لا أرغب الآن، في هذه الفترة، بعمله (مثل القيام ببعض التمارين، والإستيقاظ باكراً، واتباع نظام معين خلال اليوم) سأقوم به بعد بعض الوقت بسهولة ويسر ودون أي ضغط معنوي بسبب اكتساب العادة. يلزمني فقط بعض الوقت المحدد (أسبوع أو عدة أسابيع) حتى أتمكن من إعداد نفسي. خلال هذا الوقت يجب أن يتم التغلب على الذات، ويجب استخدام بعض التوفير للإرادة. عند حل مشكلة الهبوط والإنحطاط المعنوي ـ الإرادي، قد يحدث، في بعض اللحظات، عند بعض المتمسكين بنظام حياتي معين، خلل في الإحساس المعنوي الذاتي (يحدث خمول، وعدم استقامة في سير العمل) فلا تعطي أنظمة الحياة العادية ذلك الإنتعاش الذي اعتدنا توقعه. في هذه الحالة لاضرورة لبدء الحياة من جديد. كل ما هو ضروري ـ ممارسة خط حياتي متعرج (زكزاك). مثل هذا الزكزاك ضروري من أجل «ضرب توازن القوى غير المفيد، الذي تكون في الجسم بشكل غير موفق»، كما يقول فلاديمير ليفي. قد يكون الخرق القصير لأنظمة (للبرنامج اليومي والتغذية وبنية مجموعة التمارين اليومية)، وكذلك زيارة تلك الأماكن التي لم يسبق لك أن زرتها منذ زمن بعيد (المسرح أو السينما، الملعب، بعض الزيارات)، قد يكون هذا هو «الزكزاك» المطلوب. المهم هو أن تتذكر دائماً أن «الزكزاك» لايجب أن يكون طويل الأمد، ولا أن يكون شديداً، وإلاّ تحولت الحياة كلها إلى «زكزاك» اسمح لنفسك بالإسترخاء أثناء «الزكزاك» ولكن يجب أن تشغّل في وعيك «نقطة الحماية» التي تراقب وتحول دون تجاوزك ذلك الحد الذي لايجوز تجاوزه.

3 ـ التنظيم العقلاني لعمل الذهن ـ الذاكرة الطيبة والقراءة السريعة

يساعد الوضع النفسي المريح الذي يسود خلال يوم العمل (بما فيه من ثقة بالنفس مختص على خلفية من احترام العاملين معك، والشعور بامكانية الترقي على السلّم الوظيفي، والحيوية والطاقة الكبيرة كنتيجة لصرف القليل من الجهد من أجل تنفيذ أي عمل ذهني) على السيطرة التامة على ذاكرتك وعلى إمكانية القراءة السريعة للوثائق.

إن تعزيز وتطوير الذاكرة يبنى على اساس تطوير الإنتباه. أما تطوير الإنتباه فيلعب دوراً كبيراً في أساليب التطوير الذاتي. فالإنسان الذي يتمتع بانتباه متطور جداً يحقق أكثر مما يحققه الإنسان الذكي فقط.

والإنتباه يقسم إلى قسمين: الإنتباه الإرادي والإنتباه اللاارادي. يباشر الإنتباه الاإرادي عمله عندما تكون المادة المدروسة بحد ذاتها محط الإهتمام. الإنتباه اللاإرادي لا يحتاج إلى بذل أي مجهود أو إلى تدريب خاص. أما الإهتمام الإرادي (الذي يحتاج إلى التدريب والممارسة) فيكمن في تركيز الذهن على مادة معينة (في هذه الحالة تلغى من الوعي الأفكار والمواضيع الأخرى). هذا التركيز يجب أن يترافق بالجدية والرغبة، فبمساعدة الإنتباه الإرادي المركز لا نستطيع فقط رؤية المادة والتفكير بها بأقصى درجات الوضوح الممكنة، بل يتحلى العقل أيضاً بنزعة تجميع مختلف المعلومات والمعارف والأفكار ذات العلاقة بالموضوع المدروس الموجود في رأسنا (يجمّع العقل جملة من التداعيات والمعلومات ويربطها بالموضوع).

الإنتباه يزيد من حدة وقوة التقبل. وإحدى علائم العبقرية تكمن في المقدرة على تركيز الإنتباه ودراسة المادة باستمرار حتى تنجز دراستها. والشرط الذي لابد منه للنجاح في أي ميدان من ميادين النشاط هو المقدرة على فعل شيء ما ودراسته ومعالجته مع تجنب ما قد يشغل عنه، ومع الحفاظ باستمرار على الموضوع الرئيسي قائماً في الذهن. كل هذا يساعد على إيجاد الروابط والمعلومات اللازمة.

يمكن أن نقترح من أجل تطوير الإنتباه والذاكرة تدريباً صفته المميزة ــ حفظ عناصر الموضوع عن ظهر قلب. ضع أمامك مادة معروفة وحاول أن تستخلص منها أكبر قدر ممكن من الإنطباعات والمعلومات. ادرس شكلها ولونها وقياسها وعشرات التفصيلات الدقيقة الأخرى، ثم انظر في جزء من المادة: حلله وفسره في تفكيرك وادرسه مفصلاً. كلما كانت المادة أصغر وأبسط كان الإنطباع أكمل. بعد ذلك ادرس بالتتابع بقية أجزاء المادة. بعد الدراسة التفصيلية الكاملة خذ قلماً وسجل انطباعاتك عن المادة المدروسة بشكل عام وبشكل تفصيلي. قارن ما كتبته مع المادة نفسها، فترى كم من الأمور أغفلتها. في اليوم التالي خذ هذه المادة ثانية. ادرسها من جديد وصِفها فتكتشف تفاصيل جديدة.

إليك هذا التمرين المشابه الذي يتناول تفاصيل غرفة: ادخل إلى غرفة والق نظرة سريعة على ما حولك، ثم اخرج واكتب واصفاً كل ما رأيت. لن يكون هذا سهلاً، إذ أنك ستفعل الكثير، إلاّ أن الممارسة ستقوي انتباهك.

القراءة السريعة لا تعني مجرد الوتيرة السريعة في القراءة، بل هي القراءة التي تعيد توليف تقبلنا بشكل جديد (وهذا أمر كبير الأهمية في حالة غزارة المعلومات)، وتساعدنا على الفهم الأعمق والتذكر الأفضل لما نقرأه. لذلك، حريٌّ بنا ألاّ نتكلم عن القراءة المسَرَّعة، بل عن القراءة الفعالة.

الأسباب الرئيسية للقراءة البطيئة هي:

1 ـ عند قراءة نص ما نكاد نكون نتكلم بيننا وبين نفسنا (هذه الظاهرة تدعى النطق). عند النطق لا تكون قراءتنا اسرع من كلامنا، فكأننا نصغي إلى حديثنا الداخلي، إلاّ أن قدرة القناة السريعة على التمرير أدنى بكثير من القدرة البصرية.

2 ـ ساحة الرؤية ضيقة جداً. فنحن نتلقى كلمات منفصلة ونقرأها واحدة تلو الأخرى، ونتابع بشكل إجمالي السطر من اليمين إلى اليسار (أو من اليسار إلى اليمين). وقد أظهرت التجارب الخاصة أن عيوننا لا يمكن أن تكون إلاّ في احدى حالتين اثنتين: حالة التوقف وتثبيت النظر، وحالة

تبديل نقاط التثبيت. والعين لا تتقبل الشيء ولا تراه إلاّ في لحظة التثبيت. وكلما كانت ساحة الرؤية أوسع كانت المعلومات المستحصل عليها عند كل توقف للنظر أكبر، في حين يقل عدد التوقفات اللازمة من أجل النص ذاته.

3 ـ عند القراءة نرجع باستمرار إلى الكلمات أو الجمل غير المفهومة أو المفهومة بشكل غير كامل (هذه الظاهرة تسمى التراجع). قد يصل عدد التراجعات التي يقوم بها الإنسان البطيء القراءة حين قراءة نص من مئة كلمة، إلى خمسين تراجعاً، أي أنه يقرأ الكلمات مرتين. والسبب الرئيسي لذلك هو أن النص ينزلق، في غالب الأحيان على سطح الإنتباه.

ولكي تتمكن من القراءة السريعة يجب التغلب على هذه العادات السيئة واكتساب عادات جديدة تسرع بشكل كبير القدرة على التقبل.

من أجل هذا يجب أن:

1 ـ تتعلم القراءة «بالعيون فقط» دون أن تنطق الكلمات في داخلك.

2 ـ تتعلم تقبل وحدات معنوية كبيرة ـ جمل أو مقاطع. (وحدات التقبل الكبيرة هذه تسمى

3 ـ تدريب انتباهك لكي يتم تقبل الجمل والمقاطع بكاملها دفعة واحدة، وفهمها لكي لا تكون هناك حاجة للعودة إليها ثانية. ولكن كيف يمكن ذلك:

خلال الأسابيع الأربعة الأولى تتعلم القراءة بالعينين فقط، دون الإصغاء إلى النطق الداخلي للكلمات، أي يجب كتم وقهر عملية النطق. من أجل قهر عملية النطق أثناء القراءة، والتغلب عليها، تستخدم ما يسمى بطريقة العوائق الكلامية المركزية. هذه الطريقة مبنية على أساس نقر إيقاع خاص يتم انتقاؤه بشكل يحول دون توافقه أبداً مع الإيقاع الداخلي لأي نص. وستتيقن من أنك لن تتمكن أبداً، من أجل نقر هذا الإيقاع بشكل صحيح، لن تتمكن من نطق ما تقرأه. وبالعكس ـ لمجرد بروز النطق يتعطل الإيقاع.

يمكن التدرب على ذلك أثناء السير: ست خطوات. ست عند الخطوة الثانية ـ ثلاث صفقات على الكف، ومع بقية الخطا صفقة واحدة.

عند اتقان هذا الإيقاع بشكل جيد تدرب على نقره بالقلم على المنضدة. انقر هذا الإيقاع بحركة حيوية من اليد كلها (ليس فقط بحركة الكف)، انقر بقوة وثقة ودقة. عندما تصبح هذه الحركة آلية (لا تحتاج إلى تركيز كبير) بامكانك أن تباشر القراءة مع نقر الإيقاع حسب الترتيب التالي:

خلال الأسبوع الأول اقرأ مدة 10 ـ 15 دقيقة يومياً مقالة ما مع نقر الإيقاع. خلال الأسبوع التالي إقرأ يومياً مع نقر الإيقاع فعاليتين أو ثلاث. راقب فقط الإيقاع ولا تضع لنفسك مهمة فهم ما قرأت. خلال الأسبوع الثالث كرر ما فعلته في الأسبوع الثاني، ولكن بهدف مختلف: ركز كل الإنتباه على المعنى. حاول ألا تخرج على الإيقاع، ولكن يمكن التغاضي عن الأخطاء. خلال الأسبوع الرابع إقرأ في كل يوم مقالتين متوخياً تحقيق الغرضين معاً (مراقبة الإيقاع ومتابعة المعنى)، موزعاً انتباهك بالتساوي عليهما. بعد أن تقرأ مقالة أغمض عينيك وكرر بفكرك، وأنت مستمر في نقر الإيقاع، مضمون هذه المقالة. أكثر من يتعلمون هذه الطريقة يمرون خلال الشهر الأول هذا عبر أربعة أطوار:

1 ـ يستقيم لهم أحد أمرين ـ إما القراءة أو النقر.

2 ـ يستقيم لهم الأمران ولكن يصعب عليهم فهم ما قرأوه.

3 ـ تستقيم لهم القراءة والنقر ويتمكنون من فهم النص، ولكنهم ينسون مضمونه فوراً.

4 ـ تستقيم لهم كل الأمور ويصبح ممكناً تذكر ما قرأوه بسهولة.

خلال الشهر الثاني من التدريب نتعلم تقبل معنى وحدات معلوماتية ضخمة. يجب تطوير ملكة القراءة عن طريق تكبير وحدات التقبل. أثناء القراءة «كلمة فكلمة» تعمل آلية التوقع المسبق: لا ينظر إلى كل كلمة (أو كلمتين أو ثلاث) بكاملها، بل يُنظر إلى جزئها الإعلامي الرئيسي (عادة إلى جذر الكلمة) أما أجزاؤها الأخرى فيتم توقعها توقعاً. ولكن هذا الشكل يتيح إمكانية تقبل وحدة معنوية أكبر ـ جملة أو مجموعة جمل، بل مقطع كامل. من أجل هذا يجب أن نتعلم كيف نعيد صياغة معنى الجمل أو المقطع بعدة كلمات. التوقع المعنوي والرؤية «الطَرَفية» (غير المركزية)

يساعدان على مثل هذا التقبل. إن حقل الرؤية بانورامي شامل. إلاّ أننا لا نرى بوضوح إلاّ «ما ننظر إليه» أما ما تبقى فيظل ضبابياً، بينما ليس من الصعب ملاحظة أن حدود رقعة الرؤية الواضحة لها طابع ليس فيزيائياً عضوياً فحسب، بل نفسياً أيضاً ـ فهي مرهونة بتوجهات الإنتباه. مد «لا نرى شيئاً ما» ونحن ننظر أمامنا، ولكننا نلاحظ هذا الشيء، إذا كان هناك ما يهمنا فيه بشكل متميز، ولو «بطرف عيننا». إذن يمكن توسيع حدود الرؤية الواضحة. من أجل ذلك نستخدم لوحات ورقية أو كرتونية بقياس 20 × 20 سم، مقسمة إلى 25 حقلاً (يقسم كل ضلع من اضلاع اللوحة إلى خمسة أقسام وتقسم اللوحة إلى 25 مربعاً). عدد اللوحات ــ 10 لوحات فقط. ترقم حدود كل لوحة من 1 إلى 25 دون ترتيب. خلال أسبوع واحد يجب التدرب يومياً ما بين 20 و 30 دقيقة، وذلك بقراءة الأرقام ضمنياً حسب ترتيبها التصاعدي من 1 إلى 25 (دون تجاوز). خذ اللوحات العشر، التي رقمت مربعاتها حسب ترتيبات مختلفة، واحدة تلو الأخرى. في البداية أشر إلى الأرقام بقلم رصاص، وبعد ذلك ضع القلم جانباً. بعد التدريب يجب ألاّ يتجاوز زمن قراءة أرقام اللوحة 25 ثانية. قبل بداية العمل باللوحة يتركز النظر على وسطها لكي يرى اللوحة بأكملها.

يجب الإنتباه بشكل خاص إلى القاعدة التالية: عند البحث عن الرقم لا يُسمح إلاّ بحركة العيون عمودياً، ولا يسمح بحركتها أفقياً. هذه القاعدة ضرورية من أجل الإنتقال بعد التدرب على اللوحات إلى طريقة جديدة للقراءة ـ القراءة عمودياً. (ساحة رؤية القارئ تحيط بكل السطر، فتيحرك نظره من الأعلى إلى الأسفل على خط وسط الصفحة).

جرب خلال الأسبوع الثاني قراءة صحفك اليومية قراءة «عمودية». في الأسبوع الثالث تحول إلى قراءة الكتب محاولاً قراءة الصفحة في مدة لا تتجاوز الخمس عشرة ثانية، دون أن تنشغل كثيراً بالمعنى. في الأسبوع الرابع ضاعف مدة قراءة الصفحة إلى 30 ثانية، محاولاً بأكبر قدر ممكن من الشمولية استيعاب ما قرأته. أثناء ذلك انتقل، في مواقع النص التي تحمل المعلومات ذات الأهمية الخاصة بالنسبة لك، إلى قراءة السطور قراءة أفقية بتحريك العينين أفقياً.

بعد الشهر الثاني من التدريب تكون قد اكتسبت بشكل رئيسي ملكة ميكانيكية (كنا نحاول توسيع ساحة الرؤية). في التمارين التالية سيكون علينا تعزيز الملكة الميكانيكية للقراءة الهادفة.

الإنسان الذي يقرأ بسرعة يبحث عن المعنى ـ هذا هو المبدأ الرئيسي للقراءة السريعة. الإنسان الذي يقرأ بسرعة يتناول بصره السطر كله، وأحياناً سطرين أو ثلاثة معاً، باحثاً فيه عن الكلمات المفتاحية التي تحمل العبء المعنوي الرئيسي للجملة أو للمقطع. هذه الكلمات تتجمع في صف معنوي ــ هو العبارة المقتضبة، التي توحد الفكرة الرئيسية للمقطع أو للجمل. وهذا الذي يحدث يشبه التلخيص اللحظي المضغوط للنص الذي يبقي بالنتيجة على لب الموضوع فقط.

المثال على ذلك هو النموذج الذي قرأته للتو: الصف المعنوي لهذا النص هو «القارئ السريع يجد لب المعنى خلال بحثه عن الكلمات المفتاحية». أما بالنسبة للإنسان الذي سبق له أن اطلع على الموضوع، فالصف المعنوي بالنسبة له هو: «القارئ السريع يبحث عن المعنى».

القارئ السريع يتمتع بمقدرة على الترجمة الفورية للنص إلى «لغة تفكيره الخاص» وكأن العقل يقوم اثناء ذلك بصياغة المعلومة من أجل ذاته، وفقاً لما يتوقعه من النص.

تمرن خلال 7 ـ 10 ايام على تطوير « التوقع المعنوي». اشطب بداية ونهاية كل جملة في احدى مقالات الجريدة، ثم اقرأ المقالة محاولاً ترميم الجملة بإعادة الكلمات المشطوبة. جرب قراءة نصوص مختلفة، وأنت تُخفي جزأً من يسار أو يمين الصفحة بمسطرة.

خلال الأيام التالية، التي تتراوح بين 7 و 10 أيام، تدرب على إيجاد «اللب المعنوي» للنص. إقرأ ببطء أية مقالة كانت، واضعاً خطاً تحت الكلمات التي تعتقد أنها مفتاحية (الكلمات التي يضع أشخاص مختلفون خطوطاً تحتها مختلفة من إنسان لآخر، وهذا أمر طبيعي)، بعد ذلك إقرأ المقالة بأسرع ما يمكن، متابعاً بنظرك الكلمات التي تحتها خط ومتجاوزاً ما لا خط تحته. أعد القراءة ذاتها، وفي الوقت ذاته انقر إيقاعاً معيناً، سامحاً للعينين بالحركة الأفقية. قم بوضع العلامات على نص آخر، ثم أقرأه

«عمودياً» من دون نقر الإيقاع. كرر التمارين إلى أن تتحقق من أن الكلمات التي تحتها خط تمكنك من استيعاب مضمون النص الأساسي استيعاباً كاملاً.

يجب أن يكون الأسبوع التالي مخصصاً للتدريب على «الترجمة». عند قراءة النص أحصر بين معقوفتين مقطعاً يحتوي فكرة تبدو لك مستقلة وكاملة ومنتهية. إقرأ هذا المقطع «بنظرة واحدة»، وكرر بعقلك مضمونه. دوّن «ترجمتك» له، ثم انتقل إلى المقطع التالي.... وهكذا. بعد ذلك اطلب من أحدهم قراءة المقالة ثم تقييم «الترجمة» التي كتبتها. تذكر أن سلسلة «الترجمات» ليست تلخيصاً بمعناه العام، بل هي إبراز لفهمك الخاص للمقالة.

لا يمكن تعزيز ملكة القراءة السريعة إلاّ إذا كنت قد عودت نفسك على القراءة النشيطة، غير خاضع لتدفق المعلومات، بل مخضعاً إيها لأهدافك ومهماتك الحياتية. مما يساعد جداً على خلق هذه العادة الخوارزميات التكاملية للقراءة. قبل الإمساك بالكتاب من المفيد وضع برنامج أولي خاص: ماذا تتوقع من النص، وما هي المعلومات التي تريد استخلاصها منه. مع سير القراءة رتب المعلومات في مجموعات خوارزمية (اللوغارتمية) (الأفكار الرئيسية وتفرعاتها، الوقائع والمصادر، الآراء الإنتقادية والآراء البناءة...

4 ـ تنظيم التواصل مع الناس الآخرين

يمكن أن يكون الإنسان في تواصله مع الآخرين قوي الشخصية. والشخصية القوية تجتذبنا بنشاطها المتعدد الجوانب وهدوئها الحازم ونظرتها الودودة الصارمة. الإنسان القوي هو إنسان لطيف وأنيق، لا يتأفف ولا يتململ أبداً أثناء تواصله مع الآخرين، ولا يحاول إبراز تفوقه عليهم.

يجب أن يكون التواصل بين الناس ممتعاً ومفيداً للطرفين. مما يعقد التواصل أحياناً أن المتحادثين لا يحملون أمزجة مختلفة وثقافات متفاوتة وإمكانيات وتقاليد متباينة فحسب، بل لهم، أيضاً، اهتمامات متباعدة و طموحات مختلفة وإمكانيات متفاوتة لتحقيق رغباتهم.

يرى العالم الكندي غ. سيليه أن قاعدة التواصل الأساسية هي: تصرَّف بشكل يجعلك تكسب حب الآخرين وتستميلهم إليك وتستثير تعاطفهم معك وإخلاصهم لك. ومن أجل ذلك يجب:

1 ـ المحافظة على الإحتكاك النفسي الصادق في التواصل مع الناس: التحادث في مجال مصالح المحادث، محاولة فهم طريقة تفكيره، والنظر إلى موضوع الحديث بعينيه.

2 ـ تشجيع الجوانب الجيدة في طبيعة المحادث، وبخاصة الحماسة والإندفاع والنشاط، إذ أن هذه الصفات تحدد أهمية وشأن الشخصية، فمع الشخصية بالذات تتم الحلول الوسط المفيدة للجانبين.

مما يستحق الإهتمام أيضاً قواعد التواصل التي وضعها الداعية الأميركي الشهير لفن التواصل مع الناس ديل كارنينغي. واسم كارنينغي معروف للكثيرين، وينصح كل من يسير على طريق التطوير الذاتي بالإطلاع على كتاب كارنينغي المعروف بعنوان «كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس». وها نحن هنا نورد قواعد كارنينغي للتواصل مع الناس، من أجل أولئك الذين لا يتيسر لهم الإطلاع على الكتاب.

1 ـ كيف تكسب الأصدقاء (كيف تُعجِب الناس):

1 ـ أظهر اهتماماً صادقاً بالآخرين. 2 ـ ابتسم بكثرة. 3 ـ تذكر كل إنسان يعتبر اسمه أفضل كلمة في مخزونه المفرداتي. 4 ـ تعلّم الإصغاء بانتباه، وتعلم كيف تدفع محدثك للحديث عن نفسه. 5 ـ لتدر أحاديثك حول الموضوع الذي يهم محدثك. 6 ـ حاول إشعار الإنسان الآخر بتفوقه، وافعل ذلك بإخلاص.

2 ـ كيف تغير رأي الآخرين دون إزعاجهم أو إثارة سخطهم:

1 ـ ابدأ حديثك بالمديح والإعراب الصادق عن الإعجاب. 2 ـ لا تتكلم عن أخطاء محدثك بشكل مباشر. 3 ـ قبل انتقاد الآخرين أشر إلى أخطائك الخاصة. 4 ـ اطرح الأسئلة بدلاً عن توجيه الأوامر 5 ـ مكّن الآخرين من المحافظة على سمعتهم الطيبة. 6 ـ امدح الآخرين، ولو على أصغر إنجاز

يحققونه. كن صادقاً في تأييدك وسخياً في مديحك. 7 ـ اصنع للآخرين هيبة جيدة، قد يسعون ليكونوا أهلاً لها. 8 ـ أسرع إلى التشجيع. حاول أن تصور للآخرين أن الخطيئة المرتكبة من قبلهم يمكن تصحيحها، وأن ماتريده منهم سهل التحقيق. 9 ـ تصرف بشكل يجعل الآخرين سعيدين بتنفيذ ما تقترحه عليهم.

3 ـ كيف ترغم الآخرين على تبني وجهة نظرك:

1 ـ الطريقة الوحيدة لكسب نقاش ما هي تجنبه. 2 ـ احترم آراء الآخرين، ولا تقل للإنسان، مباشرة، أنه على خطأ أبداً. 3 ـ إذا كنت مخطئاً اعترف بسرعة بخطئك، وبشكل قطعي. 4 ـ ابدأ حديثك بلهجة ودية. 5 ـ حاول أن تحصل من محدثك على جواب المصادقة منذ بداية الحديث. 6 ـ مكن محدثك من الكلام أكثر، وحاول ألاّ تتكلم إلاّ قليلاً. 7 ـ أشعر محدثك بأن، الفكرة التي تطرحها هي فكرته وليست فكرتك. 8 ـ حاول النظر إلى الأشياء بعيون الآخرين. 9 ـ أظهر تعاطفك مع أفكار ورغبات الآخرين. 10 ـ إلجأ إلى الدوافع النزيهة. 11 ـ استخدم مبدأ المشاهدة العينية من أجل البرهان على صحة وجهة نظرك. 12 ـ إذا أردت إرغام إنسان قوي الإرادة والشخصية على الوقوف في صفك وعلى تأييد وجهة نظرك «تحداه».

4 ـ كيف تجعل حياتك الشخصية سعيدة:

1 ـ لا تتذمر. 2 ـ لا تحاول إعادة تربية زوجتك (أو زوجكِ). 3 ـ لاتنتقد. 4 ـ أعرب عن الإعجاب الصادق بإيجابيات زوجتك (زوجكِ). 5 ـ لا تنسَ أن تعير اهتمامك لزوجتك (لزوجكِ). 6 ـ كن لطيفاً في أسرتك. 7 ـ اقرأ كتباً خاصة عن الحياة الزوجية.

الفصل الخامس

الدرجة الثالثة من درجات التطوير الذاتي. تعزيز الحالة النفسية وتمتين الجسد المادي عن طريق التدريبات المستمرة، المرفقة بأنظمة غذائية وأنظمة للتطهير ونمط الحياة (الطرق الموضعية للتطوير الروحي)

1 ـ بنية ومهمة الطرق الموضعية للتطوير الذاتي

الطرق الموضعية للتطوير الذاتي هي تلك الطرق التي لا تشمل كل جوانب حياة الإنسان، وتهدف بالدرجة الأولى إلى الشفاء العضوي والنفساني (الشفاء العضوي والشفاء النفساني هما مرحلة من مراحل التطوير الذاتي. إلاّ أنهما مرحلة أساسية من أجل التطوير الروحي). هاتها ــ يوغا والتدريب الذاتي والتقوية المركبة ـ هي ما يمكن نسبته إلى نظم التطوير الذاتي الموضعية.

أما الإيحاءات الذاتية التي تستخدم في هذه الدرجة من درجات التطوير الذاتي، فهي تلك الموصوفة في الفصل الثاني، مثل إيحاء اليوغا الذاتي والإيحاء الذاتي في التدريب الذاتي.

1 ـ 1 ـ هاتها ـ يوغا

هاتها ـ يوغا: هي نظام لتربية الجسم السليم والنفسية السليمة بواسطة التمارين وطقوس التطهير والإسترخاء ونمط الحياة والتغذية.

تبحث هاتها ـ يوغا في المسائل التالية:

1 ـ كيف يمكن تدريب البدن بشكل يجنبه مختلف الأمراض.

2 ـ النظام الذي يجب أن يتبعه الإنسان.

3 ـ كيف يجب أن يتغذى الإنسان ويعمل ويرتاح.

4 ـ القواعد الأخلاقية المعنوية لسلوك الإنسان.

هاتها ـ يوغا هي نظام يتم بواسطته التوصل إلى:

1 ـ التحكم بكل أجهزة الجسم وكل أعضائه (مراقبة كلية للجسم).

2 ـ جعل الجسم أكثر شباباً وفتوة.

3 ـ الإطمئنان المعنوي والنفسي، وتهدئة الجملة العصبية.

4 ـ تقوية الإرادة والثقة بالنفس (تعوُّد على التغلب اليومي على المصاعب).

5 ـ حيوية عالية ويقظة وقدرة على العمل كبيرة.

6 ـ مزاج طيب وانفتاح على الحياة.

تكون الهاتا ـ يوغا فعالة في الظروف التالية: الإنضباط والنظامية في تنفيذ التمارين والطقوس والإعتدال في كل شيء.

تضم الهاتها ـ يوغا اربعاً من المراحل الثمان لإتقان اليوغا (وهي التي حددها الحكيم الهندي القديم باتاندجالي):

1 ـ ياما ـ مواعظ أخلاقية عامة.

2 ـ نياما ـ قوانين السلوك الشخصي على أساس الإنضباط الذاتي.

3 ـ الآسانات (الوضعيات) ـ تطهير الجسد (داخلياً وخارجياً).

4 ـ برانا ياما ـ التحكم بالتنفس بواسطة نظام التمارين التنفسية.

1 - 2 - التدريب الذاتي

تعتمد هذه الطريقة على الإيحاء الذاتي في حالة الإسترخاء. عند استرخاء العضلات والتنفس والأوعية والقلب يتوقف الوعي عن إعاقة العقل الباطن في تقبل الإيحاء الذاتي على شكل صيغ هادفة (الصيغ التي تعبر عن الغايات التي تتوخاها دوره ممارسة التدريب الذاتي. فإذا كنت تريد، مثلاً، أن تخلق بواسطة التدريب الذاتي ثقة بالنفس، يكون مضمون الصيغة الهادفة: «أنا هادئ وواثق من نفسي في كل الظروف».

يعتقد أن واضع هذه الطريقة هو الطبيب الألماني يوهان شولتس. وقد اطلقت تسمية «التدريب الذاتي» (المقصود هنا بالذاتي ــ من أجل الذات) على هذه الطريقة في العام 1932، بعد صدور دراسة شولتس «التدريب الذاتي».

التدريب الذاتي يقسم إلى تدريب ذاتي أدنى وتدريب ذاتي أعلى.

التوجه الرئيسي في ممارسة التدريب الذاتي الأدنى هو التمكن تدريجياً من بعض التمارين المعينة بقصد التعلم على التحكم بعمل أجهزة الجسم الداخلية وتحقيق الإسترخاء النفسي والعضوي. فالتدريب الذاتي الأدنى هو طريقة لتحويل الجسم من حالة العمل المتوتر إلى حالة الهدوء المرقم (أحد أهداف هذه التمارين هو تحقيق هذا التحول بأسرع ما يمكن وبأقل ما يمكن من الشعور به).

ليست المقدرة على الإسترخاء في متناول الكثيرين، إذ أن إيقاع الحياة المعاصرة لا يمكن الإنسان، عادة، من تحليل حالته ومن أخذ قسطٍ من الراحة، فالأعباء تتراكم عبأً فوق عبء، وإجهاد محل إجهاد. الإنسان المعاصر أشبه بالرياضي الذي يجري متأهباً للقفز. غير أن الرياضي يقفز بعد التأهب ثم يرتاح، بيد أن الإنسان المعاصر يظل «يجري متأهباً» طوال حياته دون تحقيق القفزة ـ النتيجة، وبالتالي، دون أن يرتاح. وقد يكون انتفاء إمكانية التفريغ، وعدم المقدرة على الإسترخاء من الأسباب القاتلة للكثيرين. إلاّ أن هناك طرقاً مجربة لإزالة الإرهاق والتوتر الزائد، وهي التناوب العقلاني بين العملين العضلي والذهني، والنزهات غير السريعة،

والمسيرات السياحية. غير أن الإنسان المعاصر ليس بحاجة فقط للتفريغ، بل يحتاج كذلك للتفريغ بشكل مركز بواسطة التدريب الذاتي، إذ ان الوقت دائماً قصير جداً.

الجانب الآخر من التدريب الذاتي الأدنى، الذي لا يقل أهمية عن الأول، هو تربية الطباع وخلق مواصفات ايجابية معينة للطباع بواسطة الصيغ الهادفة، على خلفية من الإسترخاء العميق.

1 - 3 - التقوية المركبة

يرى الدكتور في الطب ف.ي. كرامسكي رئيس الجامعة الشعبية الرسمية لتقوية الإنسان المركبة في موسكو، أن التقوية المركبة هي رفع إمكانيات الإنسان التأهيلية عن طريق تحمل الأعباء العضلية والنفسية والحرارية المثلى في مختلف فصول السنة، وبما يتناسب مع السن والجنس والإستعداد الجسدي. تضم التقوية المركبة وسائل التأثير النفسي والجسدي التالية:

- التقوية بالبرد والدفء المرافقين للنشاط العضلي (المشي والجري العلاجي والتمارين الحركية والسباحة والتدليك الذاتي وجمباز المفاصل).
- نظام معقول للتعرض للإشعاعات الشمسية.
- التنفس على طريقة ي.أ. لوكيانوفا (استطاعت لوكيانوفا خلال سنوات طويلة، في مدرسة الرقص الأكاديمية في موسكو، ليس فقط ان تنظم تنفس مئات راقصات البالية المستقبليات، بل استطاعت كذلك مساعدة الكثيرين من الناس، الذين كانوا يشكون من الربو والذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم والفأفأة وغير ذلك).
- التقوية في ظروف استثنائية (الماء المتجمد، الفتحات في السطوح الجليدية لتجمعات المياه، الحمامات الثلجية).
- عناصر التدريب الذاتي.
- عناصر هاتها - يوغا.

2 ـ تقنية تنفيذ الطرق الموضعية ومنهاج اتقانها

1-2- تقنية تنفيذ عناصر الهاتها - يوغا ومنهاج اتقانها

تفترض الهاتها ـ يوغا وجوب اتباع مبادئ الياما ومبادئ النياما.

اليام تضم خمسة مبادئ:

1 ـ أهيما: عدم التسبب في الضرر والعنف، التسامح، التعاطف. هذا المبدأ يعلم احترام إيجابيات الآخرين ويحد من الأنانية الفردية.

2 ـ استبيا: لا تسرق. استحواذ ما هو ليس لك يتنافى مع أخلاق ممارس اليوغا.

3 ـ أباريغراها: عدم الطمع. مبدأ التخلي عن الخيرات المادية غير الضرورية، كمظهر من مظاهر عدم الحسد وعدم الشره وعدم الأنانية.

4 ـ براهما تشاريا: التحفظ في العقل والقول والتفكير، والإحجام عن سوء ممارسة العلاقات الجنسية.

5 ـ ساتيا: الصدق والشرف. يجب أن تكون المتبادلة مع الناس نزيهة وشريفة وصادقة.

النياما تضم خمسة مبادئ أيضاً:

1 ـ شاوتشا: أن تكون دائماً نظيفاً روحياً وجسدياً. ويفهم بالنظافة الروحية عدم وجود أغراض غير نزيهة في التصرفات، واستبعاد الإنفعالات السلبية كالحسد والغضب والشهوانية والتعجرف والغيرة. وهي كذلك تنقية العقل من الأفكار الشريرة والأفعال المناسبة لها: الخداع، الدسيسة، الكذب وما شابه. أما النظافة الجسدية فيمكن تحقيقها عن طريق نظام التغذية وطقوس التنظيف.

2 ـ سانتوشا: أن تكون مسروراً، التفاؤل، الإنفتاح علي الحياة. يجب أن يكون الإنسان متفائلاً ويجب أن يكون مزاجه جيداً وواثقاً بقوته. هذا يساعد على حل المشاكل اليومية حلاً ناجحاً.

3 ـ تاباس: الإنضباط الذاتي، الصرامة، الإجتهاد. تاباس هي شكل من أشكال السلوك الأخلاقي الذي يعتبر نتيجة للتغلب على الخمول.

4 ـ سْوادهِيايا: الرقابة على الذات ومعرفة الذات اللتان تساعدان على تجنب الإحباطات على طريق التطوير الذاتي.

5 ـ إيشوارا ـ براميدهارا: السعي إلى خلق الحب تجاه قوى الطبيعة العليا.

عند القيام بتدريبات هاتها ـ يوغا (الاسانات وتمارين التنفس) يجب الإلتزام بالقواعد التالية:

1 ـ تدرج الأعباء:
- البدء بحذر وتجنب الإفراط في التوتر.
- مع حفظ التمارين وتطبيقها تجري زيادة الجرعات بالتدريج.
- البدء بالتمارين البسيطة والإنتقال منها إلى التمارين الأعقد.
- عدم محاولة تحقيق النتيجة النهائية فوراً في الأسانا الصعبة (التدرب بشكل منتظم بغية الوصول إلى النجاح بعد عدة أشهر).

2 ـ الممارسة اليومية (الإستمرارية والإنتظام):

يجب ممارسة تمارين الهاتها ـ يوغا يومياً (وبخاصة الأسانات) مهما كان العمر.

3 ـ تنفيذ التمارين دون بذل مجهود ومن غير توتر، بل بشكل طبيعي.

4 ـ مراقبة الوضع الصحي باستمرار ودقة:

لا يجوز ولا بأي شكل من الأشكال القيام بالتمارين حتى الإرهاق. فبعد التمارين يجب أن تحس إحساساً ممتعاً، ويجب أن تكون حالتك الجسدية جيدة.

5 ـ التقيد بحزم بتعليمات منهاج تطبيق تمارين الهاتها ـ يوغا عموماً، وخطة تطبيق كل تمرين على حدة.

6 ـ عدم التمرن والمعدة ملأى.

7 ـ عدم التمرن قبل النوم مباشرة، إذ أن تمارين هاتها ـ يوغا تؤثر تأثيراً منبهاً.

كل تمرين من تمارين الهاتها ـ يوغا يعتبر جمعاً لثلاثة مكونات: وضع الجسم ومراقبة التنفس ومراقبة الوعي (التركيز). مراقبة التنفس حين القيام بالتمارين هي تطبيق لشكل التنفس المرسوم الذي يرافق التمرين (تنفس اليوغا الكامل، أو التنفس العفوي) من أجل الإحساس بالبرانا، المتجهة إلى ذلك الجهاز الذي يتركز عليه الإنتباه.

يتم تنفيذ التركيز عند القيام بالتمرين على الشكل التالي:

1 ـ أثناء الشهيق نركز على تراكم البرانا في داخلنا.

2 ـ أثناء الزفير نرسل ببطء برانا جديدة طازجة:

ـ إما إلى أجزاء البدن كلها.

ـ وإما إلى أجزاء معينة (تبعاً للهدف المتوخى من التمرين).

أثناء ذلك نرى في تفكيرنا الجهاز الذي تتوجه إليه البرانا.

يجب القيام بتمارين الهاتهايوغا على سجادة على الأرض. يجب أن يسود الهدوء في الغرفة ويجب ان يكون الهواء نقياً. موعد القيام بالتمارين هو إما الصباح أو المساء قبل العشاء. ومدة التمرين تتراوح بين الساعة والنصف ساعة. في القسم الثالث من هذا الكتاب يوجد عرض لتقنيات تنفيذ بعض التمارين.

2 ـ 2 ـ تقنيات تنفيذ التدريب الذاتي ومنهاج إتقانه

أثناء التدريب الذاتي تجري عملية تناوب بين الحالات حسب تتابع محدد، وهو التالي: 1 ـ تتخذ الوضعية اللازمة ويحل الإسترخاء. 2 ـ تغمض العينان. 3 ـ يتكون شعور بالإطمئنان العام. 4 ـ يتكون إحساس وشعور بالثقل. 5 ـ يظهر شعور ممتع بالدفء الساري في الجسم كله، وقد يظل بارداً، أثناء ذلك، الجبين، ويظل الرأس صافياً.

يتطلب خلق الملكات اللازمة للتدريب الذاتي اجتياز برنامج من الدروس المعينة. مدة برنامج المستوى الأدنى هي 2 ـ 4 أشهر، ومدة برنامج المستوى الأعلى هي 6 ـ 8 أشهر. مدة كل درس من هذه الدروس 15 ـ 20 دقيقة،

والمدة اللازمة لإتقان كل تمرين (كل صيغة) بين أسبوع وأسبوعين. تجري الدروس بمعزل عن الآخرين (بشكل مستقل)، أو ضمن مجموعات وتحت إشراف مدرس خبير.

تتخذ من أجل دروس التدريب الذاتي الوضعيات التي يمكن أن يكون البدن فيها مسترخياً تماماً، والتي لايحتاج اتخاذها إلى بذل مجهود عضلي.

الوضعية الأساسية للتدريب الذاتي هي وضعية الحوذي، حيث يجلس المارس على كرسي بشكل يكون معه الجزء القطني من الجذع منتصباً والجزء الأعلى منحنياً بعض الشيء، بصورة تذكر بظهر الهرة المحدب. الرأس مسترخٍ ومعتدل، والرجلان منفرجتان باتساع الكتفين، واليدان ملقيتان على الركبتين وغير مستندتين إليهما، والكفان متدليتان بحرية بين الفخذين، تماماً كالحوزي المسترخي الذي أرخى العنان، في حين خيله تسير على هواها. إذا كان الرسغان مسترخيين كلياً، فهذا دليل صحيح على أن وضع الجسم قد اختير بشكل صحيح.

من أجل الإستغراق في التدريب الذاتي المسائي يستحسن اتخاذ وضعية الإستلقاء: استلق على ظهرك ورأسك على وسادة. الرجلان ممدودتان، دون وضع واحدة فوق الأخرى. القدمان موجهتان نحو الخارج بعض الشيء، مما يساعد على إزالة التوتر العضلي/ اليدان ممدودتان بمحاذاة الجذع والكفان نحو الأسفل والكوعان مثنيان قليلاً.

أما وضعية شبه الإستلقاء فتتخذ في مقعد ذي مسند للظهر مرتفع، على أن يكون الجزء القطنيٍ من الجذع عند اسفل المسند، ويمكن إلقاء الرأس إلى الخلف براحة. منسدا اليدين يجب أن يكونا على ارتفاع يمكن معه وضع الكوعين المثنيين قليلاً عليهما. أما الكفان فيجب أن يتدليا براحة من على مسندي اليدين.

يجب الإنتباه إلى النواحي التالية الضرورية لاتقان التدريب الذاتي:

1 ـ قبل البدء بتعلم التدريب الذاتي، أو بتنفيذ برنامج للتدريب الذاتي موجَّه نحو تحقيق مهمة محددة، يجب تحديد ما تريد تحقيقه استراتيجياً. قبل كل تمرين يجب تحديد أهداف التمرين بقدر ما يمكن من الدقة (من ماذا تريد التخلص وماذا تريد أن تحقق).

2 ـ الإستعداد الإيجابي شرط أساسي. يجب تقبل كل تمرين من تمارين التدريب الذاتي كعيد للإلتقاء بالذات.

3 ـ لا تنزعج إذا لم يتحقق الإيحاء الذاتي فوراً، فلا يمر أي إيحاء ذاتي عبثاً (مع كل مرة يزداد الطريق إلى العقل الباطن سهولة وتعبيداً وسرعة).

الدرس الأول

برنامج الدرس:

1 ـ تحقيق الشعور بالطمأنينة.

2 ـ خلق الإحساس بمشاعر الثقل.

3 ـ الخروج من حالة التدريب الذاتي.

لا تغمض عينيك إلاّ بعد أن تتخذ وضعية الإسترخاء الصحيحة. بعد ذلك يحين أوان الإنتقال إلى «صيغ الضبط العامة» (على طريقة شولتس)، يجري «الضبط» بواسطة الجملة: «أنا هادئ تماماً». يجب تجسيد هذه الجملة في الخيال بأكبر قدر ممكن من الدقة، مع المحافظة على استرخاء البدن والعينين المغمضتين. يمكن لهذه الجملة أن تظهر في الخيال بأشكال مختلفة، وذلك تبعاً لخاصيات الإنسان الشخصية. قد يكون الخيال «بصرياً» فيرى الإنسان هذه الجملة وكأنها مكتوبة في «فراغ العينين المظلم» (الإسقاط في الظلام)، أو قد يكون سمعياً، فيتخيل الجملة على هيئة صوت يكون غالباً ذا نبرات مختلفة ومتنقلة.

لا تعتبر صيغة «أنا هادئ تماماً» تمريناً يتدرب المرء عليه، فهي فقط تخدم في ضبط الـ «أنا». بهذه الصيغة يمكن افتتاح التمرين، أو قد تظهر بين التمارين، ولكنها في كل الحالات ـ صيغة مستقلة. لقد أكد شولتس أن جملة «أنا هادئ تماماً» تستخدم فقط من أجل الوصول إلى حالة النعاس، ولا يجوز استخدامها كتمرين «للطمأنينية». هدف الجملة هو أن تُري المتدرب والمشرف «أي شكل من أشكال التخيل أكثر ملائمة للشخص المعين»، أو، بكلمات أخرى، ما هو طابع «حالة الهدوء» للإنسان المعني.

خلق الإحساس بالثقل هو التمرين الأول في التدريب الذاتي. ومن أجل ذلك تستخدم صيغة «يدي اليمنى ثقيلة» (الأعسر يستخدم صيغة «يدي اليسرى ثقيلة»). يجب ترديد هذه الجملة 5 ـ 6 مرات متتالية، وبعد ذلك يمكن العودة إلى تخيل صيغة «أنا هادئ تماماً» من أجل الحفاظ على حالة النعاس. ومن جديد عد إلى جملة «يدي اليمنى ثقيلة» ورددها 5 ـ 6 مرات، ثم إلى صيغة التهدئة.... وهكذا دواليك. قد تظهر صيغة خلق الإحساس بالثقل في الكلام الداخلي أو بشكل بصري أو سمعي أو إيقاعي، أو حتى مجردٍ، وذلك تبعاً لنمط شخصية الإنسان. يجب أن تكون قوة وتركيز الصيغة كافية للحيلولة دون الخضوع للأفكار الغريبة، التي قد تبرز أثناء كل تمرين. هذه الأفكار تحاول التوغل إلى الوعي، وهي توفق في غالب الأحيان إلى ذلك، خلافاً لرغبة الإنسان، إلاّ أن الإنسان يحتجزها على حواف الوعي وباستطاعته تجاهلها. أما مركز الوعي فيخصص للفكرة التي يوحي بها في اللحظة المعنية. إذا تم تنفيذ التمرين بنجاح يتولد في اليد المعنية شعور فعلي بتثاقل العضلات.

من أجل الخروج من حالة التدريب الذاتي تستخدم الصيغة: «اليدان مشدودتان» وبعد ذلك «مد يدك، إثن يدك، تنفس بعمق، افتح عينيك». هذه الأوامر يجب تنفيذها فوراً وبالتتابع المطابق للصيغة.

1 ـ مد وثني اليدين بحيوية عدة مرات.

2 ـ يؤخذ شهيق عميق كامل.

3 ـ فتح العينين.

يجب أن يكون تتابع الحركات عند الخروج من حالة النعاس مراقباً بدقة وصرامة. ولا يجوز اهمال هذا التتابع. فهو جزء مكون أساسي من عملية التدريب الذاتي، وعلى درجة من الأهمية تساوي أهمية الحركات السابقة. خلال هذا التتابع يعود المرء إلى حالة اليقظة العادية. فإذا خرق المتدرب هذا التسلسل وفتح عينيه أولاً (هذا هو الخطأ الأكثر انتشاراً) فإن هذا سيصعب عليه عملية الخروج الكامل والمنتظم من حالة النوم، وأخف آثار مثل هذا الخطأ أن اليد تظل فترة طويلة بعد التمرين وكأنها غريبة عن صاحبها متيبسة.

يجب أن تتذكر أنك واقع، عملياً، في حالة من التنويم المغناطيسي الذاتي، فكلما كانت هذه الحالة أعمق كان الإيحاء الذاتي أكثر فعالية، على الرغم من أن وعيك لم يتعطل.

بعد الخروج الصحيح من حالة النوم يكون الدرس الأول قد انتهى. هذه الملكات المكتسبة يجب ترسيخها، إلى أن يحين موعد الدرس الثاني، في البيت. وبعد أسبوع أو أسبوعين يمكنك التوصل إلى شعور دقيق بالثقل في الأطراف وفي كل البدن.

الدرس الثاني

بعد خلق الإحساس بالثقل يمكن الإنتقال إلى المرحلة التالية: خلق الإحساس بمشاعر الدفء. هذا التمرين موجّه إلى تحسين تدفق الدم إلى الأعضاء نتيجة لتوسيع الأوعية الدموية. ومن أجل استدعاء الإحساس بالدفء تستخدم صيغة «اليد اليمنى دافئة».

التمرين بمجمله، بما في ذلك الصيغة الأولى، يتخذ الشكل التالي (الصيغ المستخدمة في التمرين): «أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). اليد اليمنى ثقيلة (6 مرات). أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). اليد اليمنى دافئة (6 مرات). أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). اليد اليمنى دافئة (6 ـ 12)» وبعدها تأتي صيغ الخروج.

أسهل سبيل لاستدعاء مشاعر الثقل والدفء هو استدعاؤها إلى اليد اليمنى أولاً. إلاّ ان حالة الإسترخاء في العضلات والأوعية تنتقل بفضل الروابط العصبية بين الأجهزة الحركية، من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى، ومن اليدين إلى الرجلين وبقية عضلات الجسم (بناء على قانون التعميم لشولتس). التعميم يسمح بتسريع عملية الإرخاء الذاتي والتركيز الذاتي.

فيما يلي يمكن، باستخدام ظاهرة التعميم، استبدال الصيغ المفصّلة للإيحاء الذاتي بصيغ أكر عمومية: «اليدان ثقيلتان. اليدان دافئتان»، وفي نهاية البرنامج تختصر الصيغة لتقتصر على جملة «هدوء ـ ثقل ـ دفء».

الدرس الثالث

بعد الأسبوع أو الأسبوعين اللذين يتم فيهما خلق الشعور بالدفء في الأطراف وفي البدن كله، يحدث الإنتقال إلى التمرين الثالث، الذي يعبر عنه بصيغة «القلب ينبض بهدوء وانتظام».

يؤدي امتلاك عضلات وأوعية دموية مسترخية (الثقل والدفء)، عدا عن استبعاد الكثير من الإعتلال الوظيفي لأعضاء الجسم، إلى تطبيع عمل القلب، وينتقل الشعور بالدفء في اليد اليسرى بشكل ارتكاسي إلى النصف الأيسر للقفص الصدري كله ويوسع أوعية القلب التاجية، التي تبدأ بالحصول على كميات إضافية من الدم ومعه الأوكسجين.

مما يساعد على تنفيذ التمارين من أجل القلب تتابع واستمرارية التصورات المرئية والنماذج من طراز «القلب يعمل باتزان، كالمحرك كالآلة، ويحتاج إلى انتباه. إنه ينبض بانتظام وايقاعية».

يصاغ التمرين بمجمله (التمرين المركب بما فيه تمرين القلب) على النحو التالي:

«أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). اليد اليمنى ثقيلة (6 مرات) أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). القلب ينبض بهدوء وانتظام (6مرات) أنا هادئ تماماً (مرة واحدة)». وبعد ذلك تأتي صيغة الخروج من حالة التدريب الذاتي.

الدرس الرابع

في هذا الدرس يجري اعداد صيغة «التنفس هادئ ومنتظم».

يجب نطق صيغة التنفس بعد التركيز على أجهزة التنفس تصور، مثلاً، كم هو سهل وممتع التنفس أثناء التنزه في غابة صنوبرية. أثناء القيام بهذا التمرين يمكنك أن تتخيل نفسك وكأنك تسبح على ظهرك، بحيث لا يبرز فوق سطح الماء إلاّ الفم والأنف والعينين.

مع أخذ صيغة التنفس بالحسبان، تصبح الصيغة المركبة للتدريب الذاتي على الشكل التالي:

«أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). اليد اليمنى ثقيلة (ست مرات). أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). اليد اليمنى دافئة (ست مرات). أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). القلب ينبض بهدوء وانتظام (6 مرات). أنا أتنفس بارتياح (مرة واحدة). التنفس هادئ ومنتظم (6 مرات)». وبعد ذلك تأتي صيغة الخروج.

الدرس الخامس

في هذا الدرس يجري انجاز التمرين الذي تعبر عنه عبارة: «الضفيرة الشمسية تشع الدفء».

في الضفيرة الشمسية يوجد أهم مركز للضفائر العصبية، وهذا المركز يتحكم بنشاط أجهزة التجويف البطني، ومن خلالها يتحكم بالمكونات الهامة لمشاعرنا الذاتية ومزاجنا.

يتكون أثناء التمرين شعور بأن هذه العقدة العصبية تسخن وتكاد تُشِع هي الدفء.

إذا لجأت إلى التصورات المرئية يكون تحقيق الفاعلية المرغوبة بشكل أفضل وأسرع، وهذه التصورات المرئية هي: التصور بأن الضفيرة الشمسية تتعرى أثناء الزفير، وتسقط عليها أشعة الشمس مباشرة.

ويمكن تصور مدفأة يتغلغل دفؤها إلى أعماق البدن ليصل إلى العمود الفقري.

الصيغة المركبة للتدريب الذاتي بما فيها الصيغة الخامسة هي:

«أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). اليد اليمنى ثقيلة (6 مرات). أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). اليد اليمنى دافئة (6مرات). أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). القلب ينبض بهدوء وانتظام (6 مرات). أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). التنفس هادئ ومنتظم (6 مرات). أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). الضفيرة الشمسية تشع دفأً (6 مرات مضاعفة)». وبعد ذلك صيغة الخروج من الحالة.

الدرس السادس

بعد مرور أسبوع أو أسبوعين على بداية اتقان صيغة «الضفيرة الشمسية تشع الدفء» نبدأ بممارسة تمرين «الجبين بارد برودة ممتعة». هنا التمرين يكون، عادةن أسهل من التمارين السابقة، وتساعده التصورات التخيلية: تصور أنك تبلل وجهك بماء ساقية باردة في يوم قائظ أو ما شابه.

الصيغة المركبة للتدريب الذاتي بما فيها الصيغة السادسة كالتالي: «أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). اليد اليمنى ثقيلة (مرات) أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). اليد اليمنى دافئة (.... مرات). أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). القلب ينبض بهدوء وانتظام (6 مرات). أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). التنفس هادئ ومنتظم (6 مرات). أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). الضفيرة الشمسية تشع الدفء (6 مرات). أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). الجبين بارد برودة ممتعة (6 مرات). أنا هادئ تماماً (مرة واحدة). الجبين بارد برودة ممتعة (ست مرات)».

بعد ذلك يمكن إما الإنتقال إلى الصيغ المتعزمة (صيغ الهدف المرسوم) إما الإكتفاء بحالة الإسترخاء النفسي والعضوي التي تم تحقيقها، فتستخدم صيغة الخروج.

الدروس من 7 - 10

يمكن استخدام الصيغة المركبة التي ذكرناها فيما سبق إلى أن تتحول حالة الإستغراق في التدريب الذاتي إلى ملكة آلية. عند ذلك يمكن الإنتقال إلى الشكل المختصر للصيغة المركبة:

«هدوء ـ ثقل ـ دفء.

القلب والتنفس هادئان تماماً.

الضفيرة الشمسية تشع الدفء.

الجبين بارد برودة ممتعة».

وصيغة الخروج «اضغط اليدين ـ التنفس عميق ـ افتح العينين ـ إرخ اليدين».

اقترح الطبيب النفساني الشهير فلاديمير ليفي برنامجاً لإتقان التدريب الذاتي، يختلف عن البرنامج الكلاسيكي، (وذلك في كتابه «فن أن تكون ذاتك»).

يتألف برنامج إتقان التدريب الذاتي من دورة مدتها 15 أسبوعاً.

الأسبوع الأول: تحرير العضلات. تمرين التركيز «بروجكتور الإنتباه».

الأسبوع الثاني: تحرير العضلات. تمرين التركيز «التأمل».

الأسبوع الثالث: تحرير العضلات. تمرين التركيز «تثبيت الإصبع».

الأسبوع الرابع: الإسترخاءات المحلية. التنفس الحر.

الأسبوعان الخامس والسادس: الإسترخاءات المحلية. التنفس الحر. الدفء. الإنعاش.

الأسبوع السابع: التنفس الحر. الدفء ـ الثقل.

الأسبوع الثامن: الدفء ـ الثقل. التنفس الناعس.

الأسبوع التاسع والعاشر: الدفء ـ الثقل ـ التعمق الإنعاش بوتائر مختلفة.

الأسبوع الحادي عشر: الدفء ـ الثقل، صيغ الإيحاء الذاتي من أجل المواقف المختلفة.

الأسبوع الثاني عشر: الدفء ـ الثقل ـ التصور، موقف الإستعداد والتهيؤ.

الأسابيع الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر: الدفء ـ الثقل. النوم السريع والإنعاش الوتائري، التعبئة اللاحقة لاحتياطي الذاكرة والتركيز، الصيغ الهادفة.

تمكن هذه الطريقة لاستيعاب التدريب الذاتي من خلق ملكات التدريب الذاتي «العملي»، المستخدم بشكل رئيسي في عملية التواصل مع الناس (أو قبل التواصل مباشرة). ويتيح التدريب الذاتي العملي إمكانية التقاط اللحظات التي تبدأ فيها العضلات والتنفس والأوعية بالتكبل، فيرخي المتدرب نفسه (عضلاته وأوعيته وتنفسه). يمكن تحقيق الإسترخاء السريع في أي موقف عن طريق خلق الإحساس بكل خلية من خلايا الجسم.

خلال الأسابيع الستة الأولى يتولد الحس بالعضلات، أي المقدرة على الإحساس بحالة التوتر والإسترخاء في العضلات. ويتم توليد هذا الإحساس بواسطة التمارين المبنية على المفارقة (المقارنة بين حالتي التوتر والإسترخاء في العضلات، وبالنتيجة يتم تعلم الإحساس بوضع العضلات، وهذا ما يمكّن من نبذ التوتر في العضلات في أي جزء من أجزاء البدن).

يجري القيام بهذه التمارين على الشكل التالي: يتوتر جزء ما من البدن (الكف، الساعد، اليد، القدم، الساق، الرجل) وبعد ذلك يسترخي.

من أجل المقدرة على الإحساس بانقباضات عضلات الوجه، يتم إحياء الإحساس بعضلات الوجه بواسطة تمارين مشابهة: الضغط على الفكين، إرخاؤهما؛ تجعيد الجبين برفع الحاجبين، ثم خفضهما؛ العبوس ثم إرخاء الحاجبين؛ توسيع فتحتي الأنف ثم إرخاؤهما.

من المهم جداً إرخاء العينين. فالعينان المسترخيتان هما ضمان الهدوء العام. ولكي تحس بحالة استرخاء العينين يجب القيام بالتمرين التالي: اغمض عينيك، ثم أسدل جفنيك بحرية، وليتخذا الوضعية العفوية. (اذا كنت في حالة اليقظة تكون الأجفان مفتوحة). تذكر حالة الأجفان المسترخية هذه.

من أجل التخلص من انقباض العضلات يجب القيام بحركة بسيطة تكاد لا تلاحظ (كالنسمة الداخلية). في هذه الحالة تخمد العضلات.

أما الدخول في حالة الإسترخاء الذاتي فيتم عن طريق التبطيئ النفساني.

هذا التبطيئ يتم تحقيقه بواسطة التخيل: تخيل أنك سلحفاة وأنك تتحرك ببطء شديد، أو تخيل نفس الحالة مع حلزون.

هدف الخروج من الإسترخاء الذاتي هو إزالة الخزول والتناوم. ويتم الخروج منن هذه الحالة بواسطة الإنعاش الداخلي: تخيل أنك تعدو وتقفز، أو أنك موجود تحت شلال ماء بارد منعش.

أحد أهم الشروط اللازمة لنجاح التدريب الذاتي هو القدرة على التحكم بالإنتباه، أي القدرة على التركيز. تمرين «بروجكتور الإنتباه» مبني على

التخيل بأن رأسك بروجكتور ينير ضوؤه حين توجِّه انتباهك نحوه (عندما يكون موجهاً نحو شيء ما، ينتفي أي شيء آخر، وكل ما عداه يغرق في ظلام دامس). يستخدم بروجكتور الإنتباه كوسيلة لتركيز الإنتباه خلال جلسة التدريب الذاتي.

إن ما يسمى «بالتأملات» هو تمرينات على خلق التركيز على مادة ما. ففي وضعية استرخاء مريحة وخلال مدة تتراوح بين دقيقتين وأربع دقائق، يجب النظر بدأب إلى مواد محددة (ينيرها «بروجكتور الإنتباه»). أثناء ذلك يمكن للعينين أن ترمشا قدر ما تشاءان، إلاّ أن النظر يجب أن يظل ضمن إطار المادة.

عليك أن تعرف كيف تحرر تنفسك بسرعة وتجعله حراً خفيفاً. ومن أجل إعمال التنفس الحر يستخدم المنهاج التالي: اتخذ وضعية التدريب الذاتي والإسترخاء (التخلص من الإنقباضات العضلية). تنفس حسب النظام العادي، وبعد ذلك إبدأ بالإصغاء عميقاً إلى «المتعة التنفسية». بعد بعض الوقت يتباطأ التنفس من تلقاء نفسه بعض الشيء ويتعمق ويصبح أكثر انتظاماً، وتسترخي عضلات الجسم كله، فتحس أنك تتنفس بسهولة واستمتاع.

من أجل خلق الإحساس بالدفء تستخدم الطريقة التالية: اتخذ وضعية التدريب الذاتي، وانبذ التوتر العضلي. حرر تنفسك وركز على سبابه اليد اليمنى (تمرين «تثبيت الإصبع»). بعد بعض الوقت ستشعر بنبض ووخز في رأس إصبعك، ويسري الدفء في كل الكف، وبعد ذلك ـ في اليد كلها. في الدرس التالي انقل الشعور بالدفء من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى، وبعد ذلك إلى البدن كله.

هدف تمارين التدريب الذاتي الأعلى هو:

1 ـ اعتاق النفسية بالحصول على الحرية الداخلية.

2 ـ فهم المرء لخاصيات نفسيته الفردية، وكشف سبب ظهور العيوب النفسانية التي تتحول أحياناً إلى حالات مرضية، والقضاء على هذه العيوب (الإنحرافات) بطرق معينة.

كل تمارين التدريب الذاتي الأعلى لها البنية التالية (تتابع الصيغ):

الصيغة الأولى: تُدخِل في حالة استرخاء العضلات والتنفس والأوعية (وهي الحالة الخفية للتدريب الذاتي الأدنى): «اليدان والرجلان دافئة وثقيلة. القلب والتنفس هادئان ومنتظمان. الجسم دافئ والجبين مايزال بارداً. الهدوء يتعمق». بعد ذلك وجه عينيك إلى الأعلى أو إلى الداخل حسب ما تشاء ـ (المصابون بقصر النظر لا يقومون بذلك)، ثم تأتي تكملة الصيغة وهي: «نوجه النظر إلى الأعلى ونبقيه كذلك إلى أن يصبح الجفنان ثقيلين، فيتعبان وينسدلان إلى الأسفل».

الصيغة الثانية: صيغة خلق صورة التدريب الذاتي الأعلى. وتتركب حسب النمط التالي: 1 ـ ها هو يظهر أمام نظري الداخلي هذا المشهد أو ذاك». 2 ـ بعد تكرار الجزء السابق من الصيغة خمس مرات يتبعه: «الصورة تصبح أكثر دقة»، وبعد بعض الوقت: «الصورة أمامي واضحة تماماً».

الصيغة الثالثة: وهي الصيغة التي تستخدم من أجل إزالة الصورة: «الصورة تفارقني تدريجيا» (2 ـ 4 مرات) ثم: «اختفت الصورة».

منذ التمارين الأولى، ومن ثم فيما يليها من مراحل التأثر الأخيرة بالصور، يجب أن يتوفر شرط ضروري من أجل إزالة الصورة كلياً، ويجب أن يكون هذا الشرط قد حفظ عن ظهر قلب، مع المدرس، قبل القيام بالتمرين في البيت (وإلاّ فإنه قد تحدث بعض المضاعفات النفسانية نتيجة لعدم زوال الصورة كلياً). إن الإزالة التامة للصورة تتحقق بواسطة الصيغة الرابعة.

الصيغة الرابعة: «أنا أعد حتى الرقم ستة. عندما أقول ستة سأشعر بنفسي هادئاً تماماً ومتيقظاً، واحد ــ الرجلان خفيفتان. إثنان ــ اليدان خفيفتان. ثلاثة، أربعة ـ القلب والتنفس طبيعيان تماماً. خمسة ــ حرارة الجبين طبيعية. ستة ـ اليدان قويتان، تنهد بعمق، وافتح عينيك».

أثناء التمرينات الجماعية يقوم المدرس بنطق هذه الصيغة، أما أثناء التمرين في البيت فالمتدرب ينطق بهذه الصيغة في تفكيره.

التمارين اللونية التالية هي التمارين التمهيدية من أجل رؤية الصورة.

التمرين الأول:

يحاول المتدرب وهو في حالة الإستغراق في التدريب الذاتي أن «يرى» بفكره بقعاً ملونة، وأن يفرز إحدى هذه البقع ويحتفظ بها لبعض الوقت.

يبدأ هذا التمرين، كغيره من التمارين، بالتنفيذ الدقيق للصيغة الأولى.

الصيغة الثانية: «أمام نظري الداخلي يبرز أحد اللوان إنه لوني» وبعد تكرار هذه الصيغة مرات خمس ببطه يجب أن نقول: «اللون يصبح أكثر وضوحاً، وها هو أمامي واضحاً».

بعد 3 ـ 4 دقائق من تأثير الصيغة الثانية، تأتي الصيغة الثالثة: «اللون يزول بالتدريج (2 ـ 4 مرات). اختفى اللون».

التمرين الثاني:

يتعلم المتدرب على رؤية كل ألوان الطيف، ويتعلم على فرز لون معين من بين هذه الألوان. تساعد المقدرة على استدعاء واستبقاء لون محدد أمام البصر الداخلي، تساعد المتمرن على خلق الخلفية الإنفعالية اللازمة.

تسلسل تنفيذ التمرين:

الصيغة الأولى: وتتلوها **الصيغة الثانية** (كل صيغة تردد مرتين): «يظهر أمام نظري الداخلي لون. انه اللون الأزرق الصافي. اللون الأزرق يصبح أكثر وضوحاً. اللون الأزرق يظهر واضحاً أمام عيني. الأزرق يتحول تدريجياً إلى بنفسجي. البنفسجي يصبح أكثر وضحاً. اللون النفسجي يظهر واضحاً أمام عيني. البنفسجي يتحول تدريجياً إلى أحمر. اللون الأحمر يصبح أكثر وضوحاً. الأحمر يظهر واضحاً أمام عيني، اللون الأحمر يتحول تدريجياً إلى برتقالي. اللون البرتقالي يصبح أكثر وضوحاً. البرتقالي يظهر واضحاً أمام عيني. البرتقالي يتحول تدريجياً إلى أصفر. الأصفر يصبح أكثر وضوحاً. اللون الأصفر يظهر واضحاً أمام عيني. اللون الأصفر يتحول تدريجياً إلى اللون الأخضر. الأخضر يصبح أكثر وضوحاً. الأخضر يظهر واضحاً أمام عيني. اللون الأخضر يتحول تدريجياً إلى الأزرق يصبح أكثر وضوحاً. الأزرق يظهر واضحاً أمام عيني».

الصيغة الثالثة: «الألوان تزول بالتدريج من أمام عيني. اختفت الألوان كلياً».

الصيغة الرابعة:

التمرين الثالث:

يطور المتمرن، في هذا التمرين، القدرة على إضفاء مضمون محدد ملموس لأية مفاهيم مجردة. فكلمة «سلم»، مثلاً، تستدعي لدى المتدرب في غالب الأحيان صوراً سلمية (الصيغة 3: «أمام نظري الداخلي تظهر صورة: أنا أرى وأحس السلام»). يمكن استخدام مفهوم «الحرية» أو «الجمال» ..إلخ.

هذا التمرين الذي يعتبر تمريناً تمهيدياً بالنسبة للتمارين اللاحقة، يساعد في الوقت ذاته على خلق حالة من الهدوء والإنعتاق الداخلي.

التمرين الرابع:

هذا التمرين واحد من أهم التمارين، وفحواه ـ المقدرة على رؤية عدد من اللوحات التي تعطي الإجابة عن أسئلة ذات طبيعة نفسية صرفة. مثلاً: «من أنا؟» ـ هنا يمكن رؤية عدد من اللوحات يفترض بها أن تجيب عن هذا السؤال. في هذه الحالة يجب أن يسود «التحييد الذاتي»، أي أن تخمد العوامل النفسية المؤذية التي تثير اعتلال الصحة.

تسلسل تنفيذ التمرين: الصيغة الأولى، تليها الصيغة الثانية: «أمام نظري الداخلي تظهر صورة. الصورة تريني من أنا». بعد تكرار هذا الجزء من الصيغة خمس مرات. يأتي الجزء الختامي: «الصورة تصبح أكثر وضوحاً. الصورة تقف واضحة أمامي».

التمرينان الخامس والسادس:

على المتمرن أن يجيد مشاهدة «الفيلم السينمائي» أي أن يتصور اللوحات المتحركة وأن يرى نفسه فيها.

وعليه أن يتفاعل عاطفياً مع الأحداث وأن يتأثر بها. قد يتخيل نفسه مثلاً على الطريق إلى قاعٍ البحر، أو على الطريق إلى قمة جبل. هذان التمرينان هما الأكثر كمالاً من أجل إبراز الذات (إبراز ندوب الذات النفسية الداخلية التي تركتها جروح حدثت في سن الطفولة، وإظهار صفات الطبع

والسلوك السلبية التي تأخذ بالطفو على السطح من العقل الباطن، «تتحدى» الوعي لاتخاذ الإجراءات اللازمة من أجل استقرار الوضع والسلوك)، ومن أجل خلق الإنسجام النفسي.

يمنح هذان التمرينان أولئك الناس، ذوي الحالات النفسية الطبيعية بصورة مطلقة، يمنحانهم شعوراً بازدياد الإنسجام الداخلي، وإحساساً بالإشراق. أما الناس، ذوو بعض الإنحرافات النفسانية (الخوف من الوحدة، وسواس الملاحقة ومحاولات الإغتيال) فإن هذان التمرينان يساعدانهم على التخلص من انحرافاتهم النفسانية (يمتاز بفعالية كبيرة في هذا المجال تمرين «طريق إلى قاع البحر»، حيث يظهر المتمرنون نفسياتهم من خلال صراعهم مع صور «ندوبهم النفسية»).

تمرينا «الطريق إلى قاع البحر» و «الطريق إلى قمة الجبل» هما التعميق اللاحق للمعرفة الذاتية. ففي التأثيرات التصورية يكون المتمرنون، ذاتهم، الأشخاص الفاعلين الأساسيين في التمارين السابقة، وقد لا تترك هذه التمارين لدى قسم كبر من المتمرنين تأثيرات تصورية. أما في تمريني «الطريق إلى قاع البحر» و «الطريق إلى قمة الجبل» فيتأثر الجميع بالصور. ويفسر هذا بأن الكثير من المتدربين لا يستطيعون التأثر بالصور إلا في حالة مشاركتهم النشيطة في الأحداث التي يتأثرون بها.

إن تمريني «الطريق إلى قاع البحر» و «الطريق إلى قمة الجبل» يمكننان من فهم ما يجري في أعماق النفس البشرية. ينفذ هذان التمرينان، عادة، معاً ـ واحداً تلو الآخر. ولكن يمكن فصلهما عن بعضهما.

في تمرين «الطريق إلى قاع البحر» تستخدم الصيغة الأولى التي تليها الصيغة الثانية على النحو التالي» «أمام نظري الداخلي تبدو صورة، وكأنني أتخيل نفسي (أو أرى نفسي) على شاطئ البحر» (تتكرر هذه العبارة ما بين 2 ـ 4 مرات) وبعد ذلك: «الصورة تصبح أكثر دقة. الصورة تقف أمامي واضحة».

عند الغوص في قاع البحر يصادف الكثيرون العديد من الوحوش الخرافية والغيلان (التي تعتبر صوراً للصفات النفسية السلبية للإنسان)

التي ترهبهم وتثير فزعهم. يجب أن يكون المتمرنون واثقين تماماً من سلامة الطريق إلى قاع البحر، ولا يمكن أن يوحي لهم بهذه الثقة إلاى من خلال اللغة والصور وعالم التصورات الموجودة في عالم الرموز السحري الذي تعيش فه الصور (بهذا الشكل لا يبتعد التدريب الذاتي عن الأساس الضروري المستند إلى العلوم الطبيعية، بل عالم الصور هو الذي يتوغل إلى تلك الطبقات العميقة المحاطة جيداً بالصور الأسطورية والمفاهيم الطفلية القديمة العائدة إلى العالم السحري). لذلك تكون متابعة الصيغة على الشكل التالي: «في يدي عصا سحرية وبإمكاني تحويلها، كما أشاء، إلى أي سلاح أدافع به عن نفسي. بإمكان العصا أن تحول أي مخلوق عدواني إلى جسم غير خطير. وعلى يدي اليسرى خاتم سحري تخترق أشعته أي ظلام ممكن». وبعد ذلك: «أنا أسير باطمئنان تام خطوة إثر خطوة، أبعد وأعمق إلى قاع البحر».

يشاهد الناس الأصحاء نفسياً، عادة، مناظر بهيجة ومخلوقات حية سارة، أما العصابيون فيعانون من المخاطر والصور المثيرة للفزع، لكنهم يحسون أثناء ذلك بمشاعر الظفر المحررة إياهم والمؤثر فيهم تأثيراً هادفاً.

ليس سهلاً على الجميع أن يصلوا إلى قاع البحر، فالأمر يتطلب أحياناً جهوداً معينة (وبخاصة من العصابيين). وقد يتراجع البحر، بالنسبة للبعض أبعد وأبعد كلما اقتربوا منه. عند ذلك تفيدهم صورة الشاطئ المرصوف أو الرصيف البحري، إذ يتمكن المتمرن من الهبوط منه إلى عمق البحر بسلم، أو قد تساعده صورة رحلة بحرية في قارب يمكن خلالها دراسة قاع البحر بمساعدة سلم من الحبال.

غالبية المتدربين تمر عبر الطريق التالي (وهو الحالة النموذجية): يمر الطريق في البداية عبر العالم غير العضوي؛ وعبر القاع الرملي، بعد ذلك يمر الطريق، عادة، ولمسافة طويلة، عبر النباتات البحرية. وقد تشكل النباتات المفزعة الشبيهة بالأفاعي، أو الشجيرات الشوكية غير الشفافة حاجزاً، فتتحول هنا العصا السحرية إلى سيف، أو قد تتحول إلى سلاح ينجي من هذا الوضع المفزع (هذا الطريق يكون عند الآخرين أكثر إمتاعاً، فيمرون على مروج مزهرة، وعبر غابات ذات حفيف لطيف). بعد ذلك يبدأ

أكثر المتمرنين بالإحساس، في هذه المنطقة، بالظلام المتزايد، غير أن شعاع الخاتم كاف ليخترق الظلام وكأنه «بروجكتور». بعد ذلك يبدأ عند أغلبية المتمرنين عالم الحيوانات المائية، الذي تغلُب فيه الأسماك ذوات الأحجام والأشكال والألوان المختلفة، وهي أسماك متحركة بديعة ذات ألوان مدهشة، وهي أيضاً سِحَن مخيفة لأسماك استوائية شيطانية. غالباً ما تثير أسماك القرش التي تظهر في قطعان كبيرة الخوف، إذ تقترب من الرحالة الوحيد فتولد عنده فزعاً قوياً يُشلُّ قواه. إلاّ أن الفزع الذي تولده الحبارات التي تفرز سائلها الحبري على ضحيتها ليس أقل من فزع أسماك القرش، لدرجة أن الكثير من المتمرنين يحسون بملامسة قرون ومجسات وزعانف الحيوانات الخرافية لأجسامهم.

الشكل الآخر للطريق إلى قاع البحر، وهو الشكل المتكرر كثيراً، يتألف من طبقتين مختلفتين ـ نباتات وحيوانات وأسماك وحيوانات خرافية، وبعدها يأتي العالم الموجود في الطبقة السفلى، وهو منظر يشبه مناظر الجنة بمخلوقاتها الشفافة السريعة الإختفاء، وأنصاف البشر ـ أنصاف الحوريات. ولكن يجب تذكر أن لكل متدرب رؤيته الخاصة لهذا الطريق إلى قاع البحر (حسب حالته النفسية).

يبدو للوهلة الأولى أن المخلوقات الخرافية والغيلان، التي يصادفها المتمرن في طريقه، على درجة كبيرة من العدوانية، غير أن المضمون الرمزي لصورة الحيوان في الموقف الحياتي يصبح واضحاً إلى درجة كبيرة إذا طلب المتمرن من هذا الحيوان الذي يراه أن يصعد معه إلى سطح البحر، فيتحول الحيوان عند ذلك، وفي غالب الأحيان، إلى وجه محدد يكون هو السبب في الإنحراف النفسي لدى المتدرب.

إذا وقع هجوم ما فيجب على المتدرب أن يصارع، إذ أن السلاح السحري هو الأقوى، والسيف قادر على اختراق أي درع مهما كان. سماك القرش تطعن بالرماح والحيّات تقتلها السياط، أما الغيلان الخرافية ــ فبالعصي، والحبارات بالسكاكين، وجحافل السرطانات تحرقها قاذفات اللهب.

المواقف العدوانية ضرورية بالدرجة الأولى للعصابيين. فهم يخوضون صراعاً بطولياً ضد التنانين والغيلان وأسماك القرش والتماسيح والأفاعي السامة، وكل هذه المعارك تنتهي بانتصارهم. كلها تنتهي بالمذابح والتعذيب الأليم و «الخوزقة» والسحق وما شابه من أساليب إبادة الأعداء. هذه الأعمال العنيفة (وبخاصة ضد من يحاول اغتيال المتمرن) تبدي تأثيراً علاجياً كبيراً، فيحصل المتمرن على راحة أكيدة. كل عصابي يحتاج إلى جلسة أو جلستين أسبوعياً لتفريغ عدوانيته بمساعدة هذه التمارين (وإلاّ تحولت ضده شخصياً).

قبل التنفيذ الأول للتمرين يعلم المدرس العصابيين أن بإمكانهم، عند أي موقف خطير أو مزعج، وفي أية لحظة، استدعاء المدرس برف اليد، رواية تفاصيل الموقف له. وفي هذه الحالة يقدم المدرس النصيحة اللازمة الناجعة.

يتم الخروج (طريق العودة) بواسطة متابعة الصيغة الثانية: «أنا أغادر بالتدريج معاناتي وأمضي عائداً بهدوء تام خطوة فخطوة». بعد ذلك يأتي دور الصيغتين 3 و 4.

في تمرين «الطريق إلى قمة الجبل» تستخدم الصيغة الأولى ومن بعدها الثانية، على الشكل التالي: «الصورة تتطور أمام بصري الداخلي. أنا أتخيل جبلاً عالياً. الصورة تصبح أكثر وضوحاً. الصورة تظهر أمامي واضحة»، وبعد ذلك: «أنا أصعد بهدوء، خطوة أثر خطوة، إلى أعلى ثم أعلى».

قد يكون صعود الجبل صعباً على البعض. في هذه الحالة يمكن استخدام وسائط إضافية مساعدة (طائرة أو منطاد).

لا تحتاج الرحلة إلى قمة الجبل إلى عصا سحرية أو خاتماً سحرياً، إذ أن رؤية رحاب العالم العلوي (السماء) تكون عادة ذات تأثير ايجابي، لذلك لا تلاحظ أبداً على الدرب المؤدي إلى قمة الجبل أية مخاطر تحتاج إلى الحماية منها.

عندما يشعر المتدرب أنه وصل إلى قمة الجبل ينطق الصيغة التالية (وهي تتمة للصيغة 2): «أنا أنظر حولي وأحس بما أرى». غالباً ما يرى المتدرب سماء زرقاء ومنظراً رائعاً، فيحس بمشاعر عظمة وطيبة وجبروت الطبيعة (وهذا يؤثر تأثيراً خيراً على نفسية المتدربين».

يلي ذلك تتمة أخرى للصيغة 2: «أنا أنظر حولي، تُرى هل سأشاهد بيت الناسك؟ ـ فأنا أسعى للحديث معه».

كل المتدربين تقريباً يوفقون عند استخدام هذه الصيغة إلى اللقاء مع الناسك الحكيم (وهو تجسيد للضمير). وهو قادر دائماً على إسداء النصح حول المسائل الحياتية الصعبة؛ وإجاباته ـ بمثابة قوانين للاستشارات العلاجية النفسية.

تكمن أكبر الصعوبات عند المعالجة النفسية التحليلية في تبيعة المريض تبعية يصعب تجاهلها لمعالجته. من المهم بالنسبة للمتدرب أن يحقق الإستقلالية الداخلية الواعية. إن تصور القمة الفراغي مع صورة الناسك يحل، في هذا التمرين، هذه المسألة، فالمتمرن يتعلم استشارة الناسك، أي ضميره، عوضاً عن سؤال إنسان آخر.

يقدم تمرين «الطريق إلى قمة الجبل»:

- الإحساس بالنور. غالباً ما يترافق هذا الإحساس بدفء لذيذ، وهو يساعد على الجذل العام وعلى الشعور بحالة النجاح الروحي. يحس الجانب الأيسر من البدن، عادة، أثناء تنفيذ هذا التمرين، بالبرودة والتجمد، فإذا أدرته وأنت على الجبل نحو الشمس يخترق دفء لذيذ مع احساس «بذوبان الجليد» غالباً. ليس غريباً أن يتحدث المتدربون ذوو الأحاسيس الباردة، بعد هذه التمارين، عن أنهم أصبحوا أكثر حميمية في حياتهم.
- الإحساس بالصحو والجلاء: الطريق إلى قمة الجبل يقدم القناعة بما يجب فعله، ويقدم الوضوح، بخاصة حين يكون من الضروري إتخاذ قرار ما (يقدم هذا عن طريق الصور).

تتمة الصيغة 2 (الهبوط على الجبل): «أنا أتخلص بالتدريج من أحاسيسي وأهبط عائداً إلى الأسفل بهدوء تام خطوة فخطوة». بعد ذلك تأتي الصيغتان 3 و 4.

يحتاج كل تمرين من تمارين التدريب الذاتي الأعلى المذكورة أعلاه إلى ما يتراوح بين أسبوع وخمسة أسابيع من أجل إنجازه.

2 ـ 3 ـ تقنيات تنفيذ عناصر التقوية المركبة ومنهج إتقانها

يمكن إتقان طرق التقوية المركبة بشكل مستقل، غير أنه من المفضل اجتياز دورة لمدة سنتين في الجامعة الشعبية للتقوية المركبة، التي تأسست في السنة 1982. مثل هذه الجامعة لا تعلِّم فقط أساليب التقوية المركبة، بل تتيح امكانية الحصول على مهنة إجتماعية هي مهنة «معلم مرشد في التقوية» (بعد اجتياز كل البرامج الدراسية بنجاح، وبعد الدفاع عن أطروحة تخرج).

البرنامج الدراسي في الجامعة يتألف من قسمين: قسم نظري وقسم تطبيقي. القسم التطبيقي من الدروس (4 دروس شهرياً، مدة كل درس ساعتان) يُمكِّن الدارس من إتقان طرق وأساليب التقوية تحت إشراف مباشر من قبل مرشد خبير. أما القسم النظري فيتضمن 20 محاضرة (مدة المحاضرة الواحدة ساعتان).

لكل درس تطبيقي بنيته المحددة وهو ينفذ حسب خطة معينة:

1 ـ قياس مؤشر النبض (خلال 15 ثانية)، والتقوية في الهواء الطلق وفي حالة الهدوء (10 دقائق).

خطة التقوية في الهواء الطلق:

أ ـ تدليك الجسم من فوق الثبات، وبعد ذلك تدليك خفيف ولمدة دقيقة واحدة للبشرة المكشوفة (من أجل تنشيط مستقبلات البرودة).

ب ـ عناصر التدريب الذاتي من أجل صرف الوعي عن شحنات البرودة (ينتظم الوقت تبعاً لتنظيم جرعات شحنة البرودة).

تسلسل التدريب الذاتي وجدولة التقريبي:

- أطبق جفنيك.
- تمدد واسترخ (ركز انتباهك الخاص على إرخاء اليدين وعضلات والوجه).
- تنفس بهدوء.
- ابتسامة بسيطة، بمثابة محرك للمشاعر الإيجابية.

ـ تخيل في تفكيرك صورة لوحة طبيعية ـ فصل الصيف (ارسم اللوحة في مخيلتك).

ـ إحساس بالدفء في البدن (في كافة أجزاء الجسم بالتتابع).

ـ عد فكرياً إلى الظروف الواقعية.

ـ توتر في العضلات، ثم استرخاؤها.

ج ـ قياس النبض مرة ثانية بعد شحنة البرودة (مدة 15 ثانية). انحراف النبض نحو الزيادة أو النقصان لا يجوز أن يتجاوز 10 ـ 15٪ من القياس الأول. (عند التأرجح الكبير تكون «جرعات» شحنة البرودة غير مضبوطة).

د ـ تقييم وضع الجلد (يجب ألاّ يلاحظ وجود زرقة على الجلد أو قفوف أو تبقع وريدي أو بقع زرقاء).

2 ـ من أجل تهيئة الجهاز العضلي الأساسي والتنفسي لتقبل الأعباء العضلية يجري تنفيذ تمارين التنفس على طريقة لوكيانوفا (دون تعري) لمدة عشر دقائق. تنفذ هذه التمارين وقوفاً مع مراعاة أطوار التنفس الثلاثة:

أ ـ الزفير.

ب ـ انتظار الشهيق (فترة توقف).

ج ـ إستعادة التنفس (الشهيق).

أ ـ التمرين الأول (3) مرات:

ـ الطور الأول هو زفر ما بين ثلثي وثلاثة أرباع هواء الرئتين عن طريق الفم، من خلال الشفتين المطبقيتن تماماً والمضمومتين إلى الداخل. يجب أن يكون الزفير منتظماً وأن يكون تيار الهواء الخارج غنياً (يجب أن يهز دون أن يطفئ لهب شمعة مفترضة).

ـ الطور الثاني ـ إرخاء عضلات الوجه وتحرير الشفتين.

ـ الطور الثالث ـ استعادة التنفس عن طريق الأنف.

ب ـ التمرين الثاني: مترافق مع عناصر صوتية من أجل اهتزاز القفص الصدري (القسم الأعلى من الرئتين)، وتلفظ معه بعض الأصوات (باستثناء

أصوات حروف العلة «الأحـرف الصائتـة») بارتفـاع منخفـض. الطـور الأول زفير والطوران الثاني والثالث ـ كما في التمرين الأول.

ـ صوت «س» ـ يسند رأس اللسان إلى الأسنان السفلية، وتتخـذ الشـفتان وضعية الإبتسامة العريضة.

ـ صوت «ج» ـ الأسنان مطبقة تماماً والشفتان بارزتان.

ـ صـوت «ز» ـ الأسـنان مطبقـة تمامـاً والشـفتان في وضعيــة الإبتســامة العريضة.

3 ـ من أجل إعتاق العضلات السـطحية وتبطـيء سـرعة بـرودة الجلـد يجري خلال 3 ـ 4 دقائق تدليك للجلد حسب الترتيب التالي (10دقائق):

أ ـ تدليك الرجل بحركة دائرية مـن الأسفل إلى الأعلـى حسـب التسلسـل التالي: القدم، الساق، مفصل الركبة، الفخذ ـ وذلك مع رفع الرجل إلى كرسي أو ما شابه. إعادة التدليك مع الرجل الأخـرى بنفـس التسلسـل (تُدلك الرجلين 3 ـ 4 مرات).

ب ـ التدليك المتواصل بمسح وفرك اليدين من الكفين حتى الكتفين بحيوية (3 ـ 4) مرات.

ج ـ تدليك عضلات الظهر الكبيرة من المنطقة القطنية حتى ألواح الكتفـين، وذلك إما بتشكيل حلقة من أفراد المجموعة ـ كل واحد يدلك ظهر مـن أمامه ـ أو التدليك بشكل زوجي ـ كـل اثنـين يدلكـان ظهـري بعضهمـا البعض (3 ـ 4 مرات).

د ـ تدليك القسم العلوي من الصدر (من الأسفل إلى الأعلى).

هـ ـ تدليك البطن بحركات دائرية باتجاه عقارب الساعة.

4 ـ من أجل إعداد المفاصل الكبيرة وتدفئة الأربطـة وتحضيرهـا للنشاط الحركي ينفذ برنامج الجمباز المفصلي التالي (15 دقيقة):

أ ـ تمرين لمفاصل الرجلين (مفصل القدم)، مفصل الركبة، مفصـل الفخـذ ـ لكل رجل على حدة):

ـ شد مقدمة القدم باتجاه الجسم ثم بالعكس (3 ـ 4 مرات).

ـ الدوران (للمفاصل كافة) 3 ـ 4 مرات.

ـ الثني النابض لمفاصل الركبتين دون رفع القدمين عن الأرض (3 ـ 4 مرات).

ـ الثني النابضي المفاصل الركبتين في حالة جلوس القرفصاء مع رفع القدمين عن الأرض (3 ـ 4 مرات).

ب ـ تمرين لمفاصل اليدين (الرسغ والكوع والكتف) لكلتي اليدين في آن واحد:

ـ ثني الكفين من الرسغين باتجاه الجسم وبالعكس، إلى الداخل وإلى الخارج (4 ـ 5 مرات في كل اتجاه).

ـ تمد اليدان باتجاه الجانبين وتحركان من مفصل الكوع إلى الداخل وإلى الخارج (4 ـ 5 مرات في كل اتجاه).

ـ تدار اليدان من الكتفين في أحد الإتجاهين، ثم بالإتجاه المعاكس (5 مرات في كل اتجاه).

ج ـ تمرين لمختلف أجزاء العمود الفقري (5 مرات لكل جزء):

ـ إدارة القسم العلوي من الجسم باتجاه عقارب الساعة وبالعكس مع الإنحناء. (الرجلان ثابتتان لا تتحركان).

ـ إدارة القسم السفلي من الحوض (القسم العلى مثبت دون حركة) باتجاه عقارب الساعة وبالعكس.

ـ إدارة الرأس باتجاه عقارب الساعة وبالعكس.

ـ إدارة وحني الرأس في كل الإتجاهات.

ـ الإنحناء إلى الأمام وثني منطقة الحوض (وليس منطقة الخصر) حت يتخذ القسم العلوي من الجسم وضعاً أفقياً. اليدان متدليتان ومرخيتان.

5 ـ من أجل زج المفاصل الكبيرة في العمل ومن أجل تحسين وضعيتها وتطوير قدرة العضلات على العمل وعلى التحمل بشكل عام، يجري تنفيذ المشي الصحي (5 دقائق) ومن أجل ذلك:

أ ـ تنصب الرجل على كامل الكعب وترفع مقدمة القدم بمقدار 1 ــ 2 سم عن الأرض. دفع الرجل وثنيها بحركة قوية(حركة مروحية قوية).

ب ـ الجسم مستقيم. منطقة الحوض مندفعة قليلاً إلى الأمام. والرقبة قائمة والرأس مرفوع، والذقن منخفضة بعض الشيء. في هذه الوضعية يكون العمود الفقري أقرب ما يكون غلى شكل الخط العمودي المستقيم.

ج ـ القسم الأعلى من الجسم (الصدر والكتفان) غير متحركين تقريباً. يحرك المفصل الحوضي الفخذي إلى اليمين عند الإستناد إلى الجانب الأيسر، وإلى اليسار عند الإستناد إلى الجانب الأيمن.

د ـ اليدان مثنيتان قليلاً عند الكوعين ومرخيتان، وتتحركان إلى الوراء وإلى الأمام.

6 ـ من أجل تنشيط أكبر وأكمل لاستخدام احتياطي الجسم، بهدف التأثير العلاجي الأكثر فعالية وبغرض تهيئة الجسم للأعباء العضلية، ينفذ الجري المرن مع الملابس (10 دقائق).

قبل الجري يجب قياس النبض (خلال 15 ثانية)، ويجب الإنتباه إلى تقنية الجري: حمل الرجلين ودفعهما مع إدارة الحوض عند المفصل الحوضي الفخذي (التركيز على دورة الحوض وانثناءة الفخذ وعلى الدفع والثني بنشاط)، ثم حمل الجسم إلى الأمام على القدم. الدفع والثني (حركة الرجل المروحية) يجريان بتناغم واندماج. يجب الإنتباه إلى ضرورة استرخاء كفي اليدين وعضلات الوجه. تستخدم أثناء الجري، ومن أجل إشراك أكبر عدد ممكن من المفاصل والأربطة والعضلات، أشكال مختلفة من وضعيات الرجلين والجسم (الركبتان المرفوعتان إلى الأعلى، والجنبان المتحركان أثناء الجري حسب استناد القدمين...). إضافة إلى ذلك يستخدم الجري النبضي المتسارع، ثم الإنتقال إلى المشي الصحي. بعد انتهاء الجري يقاس النبض.

7 ـ الجري بالجسم العاري مدة خمس دقائق.

8 ـ متابعة الجري مع الملابس (مدة عشر دقائق)، وبعد ذلك تبطيء الجري والإنتقال إلى المشي، مع تنفيذ تمارين التنفس على طريقة لوكيانوفا

(لمدة 7 ـ 15 دقيقة). تدليك البشرة من خلال الملابس (بعد ما يتراوح بين 15 ت 20 تمرين في وقت بارد ـ يمكن تدليك سطح البشرة العارية). إضافة بعض عناصر التدريب الذاتي: الإسترخاء مع صيغة: «أنا هادئ؛ أفكاري واضحة وهادئة. أنا راضٍ عن تمارين اليوم، فقد منحتني النشوة والخفة». ترديد الصيغة 10 مراتٍ، مع محاولة تخيل هذه الحالة.

بعد ذلك يجب قياس النبض بهدف مراقبة عودة النبض إلى سابق عهده من أجل تقييم مدى صحة تنظيم «جرعات» الأعباء. (عودة النبض إلى طبيعته بعد مرور 5 ـ 7 دقائق على انتهاء الجري يشير إلى عتدال العبء، أما إذا لم يعد إلى طبيعته إلاّ بعد 10 دقائق، فهذا يعني أن العبء ثقيل).

9 ـ إذا كانت هذه التمارين في فصل الشتاء (ما بين كانون الأول وشباط) فيجب القيام بتمارين حركية (لليدين والرجلين والعمود الفقري) وبعد ذلك يجب تناول حمام ثلجي وهوائي (بقصد رفع مقاومته الجسم لتأثيرات البرد). الحمامات الهوائية والثلجية تجري حسب التسلسل الآتي:

أ ـ يُعرى القسم الأعلى من الجسم.

ب ـ يفرك الوجه والرقبة بأول كتلة ثلج يقبض عليها، وبالكتلة الثانية يفرك الصدر والبطن، وبالثالثة الكتفان وبالرابعة ـ اليدان. مدة الفرك بالثلج بين 10ـ 15 ثانية (خلال12 جلسة تزداد مدة الفرك 20ـ30 ثانية).

ج ـ يمسح الجسم بمنشفة جافة، ثم تُرتدى الملابس.

10 ـ «الدوش» الصحي بدرجة حرارة 37° ـ 38°، أو الساونا.

يمكن استخدام هذه التركيبة من تمرينات مجموعات التقوية الجماعية بشكل مستقل. لذا يجب على كل ممارس مستقل أن يتذكر ضرورة التدرج في زيادة الأعباء العضلية وشحنات البرودة، وألاّ ينسى الجمع بين الأعباء المذكورة والتمارين التنفسية حسب طريقة كوكيانوفا، والتدليك الذاتي والجمباز المفصلي وعناصر التدريب الذاتي. إضافة إلى كل هذا يجب، طبقاً للمعارف المكتسبة من الدروس النظرية (المحاضرات)، تذكر النظم العقلانية للتعرض لأشعة الشمس ونظم الشحنات الحرارية المستخدمة في الحمامات.

الفصل السادس

المرحلة الرابعة للإرتقاء والإكتمال الذاتي
الطرق والأنظمة التكاملية للإكتمال الروحي

1 ـ بنية ومغزى الطرق

ينستب لهذه الطرق كل المنظومات التي تحتوي كافة جوانب الإكتمال الذاتي، الصحة، ونمط الحياة، النظرة للعالم، القواعد الأخلاقية والسلوكية، التطور النفسي والروحي إلى وضع الجسد المعافى.

ويتم في هذه المرحلة إتباع وسيلة الإيحاد الذاتي أساساً ودفعاً لتعاليم اليوغا بهذا الشأن.

1 ـ 1 ـ الإتجاهات العليا الأربع لليوغا

هذه الإتجاهات تنتظم في حقل واحد مع طريقة هاتها ـ يوغا. وهذه الإتجاهات هي: راجا ـ يوغا، كارما ـ يوغا، جناني ـ يوغا، وباهتكي ـ يوغا وطريقة هاتها ـ يوغا ضرورية للإتجاهات الأربعة المذكورة ولا يمكن دونها التوصل لنتائج ثابتة في التطور الروحي والنفسي لقواعد اليوغا.

تساعد طريقة راجا ـ يوغا ومن خلال التمارين النفسية في تحقيق قوى الإنسان الخفية وفي إخضاع مشاعره لإرادته وتقوية وتطوير الإرادة ذاتها إكتشاف عالمه الداخلي.

وطريق راجا ـ يوغا يمر عبر ثماني درجات تشارك فيها هاتها ـ يوغا وهذه الدرجات هي:

الدرجة الأول: وهي معنوية.

الدرجة الثانية: وهي تعاليم السلوك الخاص القائم على الإنضباط الذاتي.

الدرجة الثالثة: وتسمى «أسانا» وتتضمن تطهير الجسد داخلاً وخارجاً.

الدرجة الرابعة: وتسمى «برانا ياما» وتتضمن التحكم بالتنفس بمساعدة التمارين التنفسية.

الدرجة الخامسة: وهي «بار تياهارا» وتقضي بتحرير العقل من تأثيرات العواطف والإبتعاد عن التلقي العاطفي للأمور والأحداث.

الدرجة السادسة: وهي «هارن» أي التركيز.

الدرجة السابعة: وهي «هيان» أي النضج والبحث والمباشرة في جوهر موضوع التركيز.

الدرجة الثامنة: وتسمى «ساما دهي» أي وضعية ما فوق الوعي العالي التطور نتيجة النضج العميق وهنا يندمج ويتوحد العامل والباحث القائم بالتركيز مع موضوع التركيز.

والكارمار يوغا: هي يوغا عملية العمل والنشاط وطرق العمل ويسير حسب هذه الطريقة من يعمل لأجل العمل ومن يكتسب متعته من خلال العمل. والكارما كلمة سنسكريتية تعني العمل. وتعلم عدم القيام بأي عمل لهدف أناني أو من أجل النتائج. وفهم فكرة هذه الطريقة لا يتطلب الأمر دراسة ومعرفة ودراية كبرى كما هو حال جناني ـ يوغا: إن أتباع الطريقة يسعون لحياة شريفة ولإنجاز أعمالهم بصورة أفضل دون انتظار المكافأة.

الجناني ـ يوغا: هي يوغا المعرفة أو الحكمة. وأتباعها من الطراز العلمي والمثقف الساعي نحو المحاكمة والإثبات والتجربة ومن يقوم بتصنيف الوقائع والظواهر وهذا هو العالم. وأتباع هذه الطريقة لديهم ميول قوية نحو الميتافيزيك.

إن الكثيرين من أتباع اليوغا يسيرون بآن واحد بأكثر من طريق لها.

إضافة للإتجاهات الأربعة المذكورة هناك إتجاه آخر سمي بهاكتين يوغا وهو يعطي الإمكانية للوصول لأهداف تلك الإتجاهات ـ أي التوحد مع المطلق ـ بمساعدة قوة الحب نحو المطلق.

أقدم مصدر هندي يحتوي على أفكار اليوغا هو مؤلف «فيدي» الذي يضم الشعر والنثر، أما المقولات الأساسية الفلسفية والجمالية والدينية فتجد شرحها في مؤلف «أوباني شاد» والذي يعتبر دليل اليوغا الفلسفي، ويقدم شروحه على صيغة معارف سرية مقدمة من المعلم للتلميذ. وهذا المؤلف ليس واحداً ولغاية تاريخه يوجد نحو مائة «أوياني شاد» كتب أخرها في القرن السادس عشر ميلادي. أما الأساسية منها فقد كتبت ما بين القرن الخامس والسابع ما قبل الميلاد.

وهي تمثل محاولة وعي العالم وتفسيره سببياً. وطرحت فيها أسئلة فلسفية من نوع: من أين أتينا؟ إلى أين نسير؟ وما هو الجوهر الثابت الكامن خلف هذا العالم المتغير أبدا؟.

أما فنون اليوغا الأساسية فقد وردت في كتاب «بها غاو ادغيية». وهو قسم من مؤلف قديم جداً هو «مها بهارات» الذي وضع قبل عهد بوذا إفتراضاً أي قبل القرن الرابع للميلاد.

ويعتبر أتباع اليوغا أن «فيدي» هي معرفة مطلقة الزمن غير قادر على دحضها. وترى هذه التعاليم بأن غير المرئي لنا لا يمثل أكثر من أنه تعبير عن البداية المطلقة ولهذا السبب يبدو طبيعياً ما تضعه هذه التعاليم لعلم الأخلاق من هدف نهائي يكمن في ضرورة الحصول على وحدة «أنا» الخاصة الفردية مع البداية المطلقة.

1 - 2 - البوذية

وفقاً لتعاليم البوذية ليس للعالم لا بداية ولا نهاية، فهو أبدي، خالد. ويلعب مفهوم «إعادة الولادة» والولادة من جديد دوراً أساسياً في تعاليم بوذا ووفقاً لهذا المفهوم فإن الإنسان بعد أن يموت يولد من جديد على شكل كائن آخر مع إحتفاظه بالتجربة المكتسبة في الولادات السابقة.

ومن هنا فإن الحياة المنفصلة والغريبة تبدو وكأنها صف مدرسي في المدرسة اللانهائية في الزمن والتي هدفها الوصول لدرجة الإكتمال الذاتي أو ما يسمى «نيرفاني» والتي تعني ضبط المشاعر والعواطف والتحكم بها وبتسجيدها. وما يميز البوذية في عهدها، المبكر وشكلها الأولي القديم هو إنكارها المستمر لدور الآلهة وتقديمها للقيم الأخلاقية للمقام الأول التي هي الهدف بحد ذاته وراء تطور الشخصية المتواصل والساعي للوصول للحالة العليا من تطورها الروحي والتي تسمى «نيرفانا».

بدأت المتغيرات تدخل المبادئ البوذية الفلسفية والأخلاقية الأساسية لاحقاً ومنذ القرن الأول لعصرنا انبعثت من جديد فكرة البداية الإلهية للكون والتي تقضي بأن الإله أبدع وخلق العالم وأعطت هذه الأفكار لبوذا دوراً مشابهاً لدور المسيح في المسيحية.

انقسمت البوذية لاحقاً لتيارين: بوذية يصعب للإنسان العادي أن يصل إليها ذات تعاليم سرية، وبوذية أخرى مسموح الوصول إليها هي «ماهايانا». وتعتبر البوذية الأولى أن الوصول لحالة «نيرفانا» ممكن ضمن حياة بشرية واحدة على عكس البوذية الأقدم عهداً وتبتعد هذه الطريقة كثيراً عن الصيغ المنطقية لبوذا القديم وتستند أساساً إلى الحدس والوجدان النفسي.

تقوم تعاليم بوذا أساساً على ما يسمى الحقائق النبيلة الأربعة وهي:

1 ـ الحياة هي الألم والعذاب.

2 ـ الرغبة هي سبب الألم والعذاب.

3 ـ يمكن إيقاف العذاب.

4 ـ توجد الطرق المناسبة لإيقاف الألم والمؤدية إلى حالة «نيرفانا».

وهذه الطرق تنظم في بوتقة طريق واحد صاعد يتألف من ثماني درجات:

1 ـ الدرجة الأولى: وتكمن في إمتلاك تصور صحيح عن الحقائق الأربعة وتقبلها.

2 ـ الدرجة الثانية: وهي في السعي الصحيح والرغبة في الوصول لحالة «نيرفانا».

3 ـ الدرجة الثالثة: وتقضي الإمتناع عن الكذب.

4 ـ الدرجة الرابعة: وتتطلب الإمتناع عن إستخدام الإكراه في العلاقة مع باقي الكائنات الحية.

5 ـ الدرجة الخامسة: وتعني امتلاك وسائل شريفة للعيش.

6 ـ الدرجة السادسة: وتقضي ببذل الجهود السليمة لمنع ظهور أية مواصفة سيئة، ولإبداع خبرات جديدة لم تكن سابقاً ويزاد إكثار القائمة.

7 ـ الدرجة السابعة وتتطلب: التفكير بشكل صحيح وتوفر الأفكار والتصورات الصحيحة دائماً، وعدم تطابق الجسد والشعور والعواطف مع الـ «أنا» وبالتالي يجب عدم النظر للأدوات التي يتم الإرتباط بها والتعامل معها على أنها ملكية خاصة.

8 ـ الدرجة الثامنة: الإنفعالات الصحيحة والسليمة تجاه الرغبات والشهوات التي يعتبر الجسد مصدراً ومنبعاً لها بالإضافة للألم الذي تولده لك المشاعر والإنفعالات والتصورات غير الثابتة عن الحياة وفق شروطها.

البوذية اليابانية بالمقارنة مع الهندية ألين وأقل قسوة خاصة فيما يتعلق بالطعام ونوعيته. وبعض طرق البوذية وخلافاً للقديمة منها ترى بأن التكشف يمكن أن يتم لحظياً وبصورة مفاجئة دون إعداد مسبق للإنسان ودون اليوغا والبوذية ذاتها وعلى المتمرن أن يتخلص من علاقاته الإنفعالية فقط مع العالم المحيط. ووفقاً لهذه التصورات فالإنسان يمتلك في داخله آلية كاملة قادرة على مساعدته في بناء سعادته الخاصة وتجاوز الصعوبات القائمة. تسمى هذه الطريقة زين ـ بوذية.

1 ـ 3 ـ الداوسيزم

نشأت الداوية في الصين القديمة، على أساس التصورات الأخلاقية لطوائف «الساكنون» والتي انتشرت في الصين قبل ظهور الكونفوشيوسية[1]. ونظر هؤلاء لأمر كمال الشخصية بإعتباره الهدف الأرقى للحياة البشرية

---

(1) ـ نسبة لكونفوشيوس

كما، اعترفوا بواقعية العالم الخارجي وكذلك وجوده، ورأوا بأن معرفة العالم الخارجي ممكنة تماماً شريطة توازن العالم الداخلي واستقراره.

أول كتاب حول الداوي وضعه لاوتسين.

هناك عملياً مفاهيم مختلفة متناقضة وشروحات مضاربة حول مفهوم «داو». وهو مفهوم لا يمكن ترجمته بدقة ولكن الفلاسفة الداويين يرون فيه معنى البداية والقانون أي طبيعة الأشياء. ويرى آخرون أنه مفهوم تركيبي يعين الحياة ذاتها أو قانون الطبيعة وهو غير مرتبط بالآلهة العلوية.

والداوية، كما اليوغا البوذية أوجدت لنفسها نموذج الشخصية الكاملة والمتكاملة، وهي شخصية منفتحة نفسياً ومتحدة بالكامل مع الطبيعة. حقق أتباع الداوية نجاحات كبرى في مجال طب الأعشاب والوخز بالأبر. ولدى أتباع الداوية تصرفات وتعاليم وطرق تشابه ما هو في اليوغا.

يحوي كتاب «إي - تسين» والمسمى المتحولات الأفكار الأساسية للداوية وقد وضع منذ ثلاثة آلاف عام قبل الميلاد. وحسب هذا الكتاب فإن كل ظاهرة أو موضوع يتألف من المتضادات «إين» و «يان». ويتم تصور العالم وفقاً لهذه المفاهيم على أنه مجرد إعادة متكاملة للبداية الرخوة اللينة الأبدية لـ «إين[1]» القمري والبداية الصلبة لـ «يان[2]».

1 - 4 - تعاليم كونفوشيوس

يحتل الإنسان والتصورات حول كماله وسعادته المكان الأكبر في التعاليم الفلسفية - الأخلاقية للكونفوشيوسية التي ظهرت في الصين بوقت واحد تقريباً مع البوذية في الهند.

وتقول تلك التعاليم بضرورة التحكم بالعواطف والإنفعالات وجعلها أكثر إنسجاماً وهرمونية في سبيل نمو الشخصية وكمالها.

---

(1) - إين كلمة صينية تعني الجانب اللين، النسائي أو القمري.

(2) - يان كلمة صينية تعني الجانب الصلب، الرجولة، أو الشمس.

والهدف من تثقيف وتهذيب الشخصية أن يمتلك الإنسان عواطفه وأفعاله كي لا تجبره مصاعب الطريق على تغيير مبادئه.

ووفقاً لهذه التعاليم فإن كل إنسان يسير على درب منذ ولادته وحتى مماته وعدم التهيؤ للطريق يعتبر أحد الأسباب الرئيسية لمنغصات الحياة. ومبدأ الإقناع ركيزة أساسية في هذه التعاليم، أي أستخدام الإقتناع للتأثير على الذات والآخرين. وعلى الإنسان أن لا يتبع الآخرين بصورة عمياء بل أن يبقى مخلصاً لمبادئه الخاصة به.

وقد وردت المنظومة الأخلاقية الكونفوشيسية في تعاليم حول القواعد تسمى «لي[1]». وتعتبر وسيلة هامة لإنسجام وهارمونية العواطف وهي تحدد طرق السلوك والتصرف للفرد ووسائل الإتصال ما بين الأشخاص، والتأثير المتبادل ما بين الشخصية والوسط الإجتماعي وأيضاً ما بين المجموعات الإجتماعية والطبقات.

5 - 1 - الطريقة المنظومية التكاملية

يعتبر كل تيار من تيارات اليوغا درباً بحد ذاته لتطوير الشخصية الإنسانية مع أن الوسائل والأساليب لتحقيق ذلك مختلفة ومتنوعة.

ومن يريد الوصول لذلك الهدف من خلال النشاط والعمل غير النفعي والوصولي فعليه أن يسير بطرق كارما ـ يوغا، ومن يريد تحقيق الهدف من خلال تطوير قوة الإرادة في ذاته والقدرات العقلية واكتشاف مواصفاته الداخلية وقواه الخفية عليه أن يتبع طريق راجا ـ يوغا.

ومن يريد السير بطريق الدراسة والبحث عليه إتباع جناني ـ يوغا.

وأخيراً من يريد من خلال تحقيق الهدف بواسطة الحب والتلاحم مع الحياة الواحدة فعليه أن يسير بطريق بها كتي ـ يوغا.

ويحبب تخصيص وقت مناسب لكل طريقة والإهتمام المناسب.

---

(1) لي: مجموعة قواعد للسلوك الأخلاقي والمهذب.

أكثر الطرق فعالية هي الطريقة التكاملية التي تضم في ذاتها العناصر الأساسية لراجا ـ يوغا وجناني ـ يوغا وكارما ـ يوغا إضافة لهاكتي ـ يوغا.

2 ـ طرق اليوغا المنظومية للكمال الذاتي

2 ـ 1 ـ ما هو الأخلاقي؟ مقياس تحديد الخير والشر

ما الذي يجب اعتباره أخلاقياً؟

ما هو الخير والشر؟

تلك أمثلة هامة جداً للإنسان وتناقشها فلسفة اليوغا الأخلاقية المسماة «هارم[1]» ويحددها الكيسون كما يلي «قواعد العمل والحياة، وأفضل تكثيف وتأقلم مع متطلبات النفس المفردة والمحسوبة بأفضل شكل للمساعدة في تحقيق الدرجة الأعلى والأقرب للتطور». وتطالب تعاليم «هارم» كل إنسان بأن يعيش وفقاً لتطلبات الجانب الأفضل لطبيعته وبغض النظر عن وسيلة التأثير عليه سواء كانت القيم الإنسانية العامة أم الدينية أم الفلسفية، المشاعر أو الضمير. علماً أن هذا التأثير يتم إختزانه، في نفس الإنسان وفقاً للجانب الأفضل لطبيعته وهو محصلة التأثيرات المثلثة عليه. وفقاً لمفاهيم «هارم» فإن الخير والشر مفهومان نسبيان، والحامل للخير دون اي شك هو المطلق. الشر المطلق غير موجود بل الشر النسبي والمشاهد من قبلنا والذي نسميه نحن كذلك وبهذه الكلمة وهو عملياً وبكل بساطة أما عمل يتعارض مع مفهوم الخير المتكون لدينا أو مع المفهوم الأعلى للخير.

ويمكن إعتبار الأفعال حمقاء أو شريرة بمقدار عدم تطابقها مع الفهم الأعلى «للخير» لدى الإنسان الذي يقوم بها أو يتابعها.

---

(1) ـ هارم: كلمة سنسكريتية لعدة معاني تترجم بإعتبارها: الخير، الواجب، القانون، الإخلاص.

تتغير النظرة للخير والشر خلال عملية تطور البشرية.

في القرون القديمة نظرت القبائل بإحترام كبير للإنسان الذي قام بأفعال موجهة ضد أناس من خارج عائلته أو قبيلته. وأتت المعارضة الأساسية لقتل شخص من نفس القبيلة كون ذلك الأمر يصيب بالخسارة والضعف القدرة القتالية للقبيلة. ومن هنا نشأت تدريجياً الفكرة القائلة بأن القتل هو فعل «شر» ضمن القبيلة و «خير» إذا تم تجاه فرد من خارجها. ومن الطبيعي فإن هذا المفهوم للخير والشر غير قائم اليوم ولا يمكن الإتفاق معه.

وضعت الكثير من الشعوب وفي مراحل مختلفة من التاريخ الكثير من «المحرمات» ـ التابو على بعض الأفعال واعتبروا بعضها حمقاء بمقدار ما أنها لم تندرج ضمن الآراء الإجتماعية العامة أو الدينية المتعارف عليها في ذلك الزمن. ومن المعروف أنه يتم نزع التابو وتتغير العادات وتكتمل المفاهيم الدينية والبناء السياسي أيضاً تدريجياً وبالإرتباط بين هذه الأمور.

عملياً لا يوجد مقياس واحد محدد موضوع إجتماعياً للخير والشر ولجميع الناس وفي مختلف العصور. وبذلك فإنه يمكن الإتفاق على المسائل الأساسية والإختلاف على مسائل الدرجة الثانية.

يعبر عن التطور الذهني الفكر الوسطي و «ضمير» الشعب في القوانين والرأي العام، مع أن المستوى المتوسط للتطور الذهني يسبق عادة القواعد العامة للسلوك ومن يقف في مستوى راقي ذهنياً يرى في القوانين دائماً أنها تستند أفكاراً متأخرة. وينتزع التابو تدريجياً ويأخذ الإنسان الفسحة الأكبر للتعبير عن «الأنا» الخاصة به وليعيش حياته دون هموم، حياته الخاصة من خلال إبداء درجة أعلى من إرادة فعل الخير نحو المحيطين به. وتتطلب اليوغا من الإنسان أن يقوم بفعل الخير للخير لا في سبيل القانون الذي يتطلب منه ذلك. وعلى الإنسان ذي المستوى الأخلاقي المتطور أن يقف درجة للأمام من المستوى الوسطي للمفاهيم الأخلاقية السائدة في المجتمع.

وينص أحد القوانين الأساسية «الهارم» على:

لا تدينوا وتحاكموا إنساناً آخر وخاصة من يقف في مستوى أدنى لتطوركم الروحي والأخلاقي والجمالي. فهو لا ينظر بعيونكم ولا يحاكم

بعقلكم ولا يقوم مكانكم، ومن المحتمل إنه أقرب للمثل الذي يضعه لنفسه ليحتذي به منكم لمثالكم وبالتالي فليس لديكم الحق المعنوي لمحاكمته.

ما هو مثال السلوك والتصرف الذي توصي به «هارم»؟

عند بحث هذه المسألة تنطلق «هارم» من أن نفس الإنسان هي عبارة عن شيء نامي متطور وقابل للتكشف وتتحرك للأمام من درجة أدنى إلى أعلى من مفهوم الفردانية إلى مفهوم وحدة كل ما هو موجود. هذا التطور هو هدف الحياة.

وإذا كان الأمر كذلك فإن كل ما هو في هذا الطريق وكل ما يساعد عليه هو «خير» و «صحيح» وكل ما يعرقل هذا التطور أو يحاول قطعه يجب إعتباره «شراً» أو «غير صحيح»...

وبذلك فإن مشاعر الحقد والغيرة والعداء.... إلخ هي أمور «شريرة» بالنسبة للنفوس عالية التطور.

قانون التطور والنمو يقود الإنسان إذاً. وكل ما يتفق مع هذا القانون أمر مرغوب وما يتعارض معه هو أحمق غير مرغوب فيه. لذلك عليكم أن تعيشوا وفقاً لمثالكم ونموذج طموحكم الأعلى الذي تضعونه بأنفسكم.

تعلموا أن تزيحوا بقايا الماضي. وأبقو الطبيعة الدنيا الحيوانية مقيدة وملجمة. وعندما تعوا بأن «هارم» أضحت لكم جزءاً من الماضي وتحققون درجة أعلى في سلم التطور، عندها تحققون معرفة ووعي «الأنا» الحقيقية وسترون الأشياء كما هي في حقيقتها.

2 - 2 - كيف يجب النظر للوضعية الإجتماعية ولما يسمى «ضربة القدر»

تشكل كل أنواع الأفعال والسلوك والأفكار «كارما» النفس البشرية والتي تحدد درجة مصاعب الكينونة في التجسد الفيزيائي اللاحق (الحياة الأرضية) للإنسان. وهي تظهر وفقاً للصيغة القائلة «تحصد ما زرعته». وكل

سيجني ثمار ما زرعه في تجسداته السابقة. وبالنتيجة فإن السلوك والكلمات والرغبات والأفكار ستؤول إليه لاحقاً أما عقاباً وكامل حياة الإنسان الأرضية نتيجة «الكارما» هذا الإنسان، وبذلك فإن الإنسان يبدع قدره ومصيره. أو فرحاً وسعادة. وكامل حياة الإنسان الأرضية نتيجة «الكارما» هذا الإنسان، وبذلك فإن الإنسان يبدع قدره ومصيره.

والجاهل بقوانين الكون التطورية وتحديداً بقانون السبب والنتيجة لايفهم آلية عملية «كارما» ويتوجه حسب مشاعره الأنانية الخاصة تسبب له الألم والعذاب في تجسداته اللاحقة. والإنسان بإيجاده «كارما[1]» فإنه

---

(1) ـ كارما ـ كلمة تعبر عن أحد المفاهيم الأساسية للديانة الهندية والهندوسية والبوذية والجانية وفلسفتها وهي تقوم بمثابة مفهوم مكمل لمفهوم «سنسار». وفي المعنى العام الواسع فإن كارما تعني المجموع العام للأفعال والسلوك والتصرفات المنفذة من قبل كائن حي ما ونتائج هذا السلوك أيضاً وهذه المحصلة تحدد طابع ولادته الجديدة. من خلال آلية التجسد والتقمص. وفي المعنى الضيق فكلمة كارما تعني تأثير الأعمال المنجزة على طابع الكينونة الحالي واللاحق. والكلمة المرادفة لها في الإغريقية هي «ميتا مبسيموز»* ملاحظة المترجم انظر قاموس الموسوعة السوفييتية باللغة الروسية.

* ـ سانسار: كلمة سنسكريتية تعبر عن أحد المفاهيم الأساسية للديانة والفلسفة الهندية المرتبطة بالتقمص وتجسد الروح في طرق «براهما» وطرق الهندوسية المتعصبة أو الشخصية في « البوذية» والتي تعني سلسلة الولادات الجديدة لروح الإنسان في حياة أرضية جديدة سواء في صورة إنسان أو حيوان. وهذا التجسد والتقمص يتم وفقاً لقانون الكارما.

* ميتامبسيموز: كلمة إغريقية معناها إنتقال الروح وهي عبارة عن مصطلح ديني يعبر عن تصور التقمص وإعادة تجسد الأرواح بعد مووت الجسد في حياة جسد جديد سواء كان ذلك تجسد الأرواح بعد موت الحياة في حياة جسد جديد سواء أكان ذلك نباتاً أو حيواناً والإنسان يتجسد فيه الآلهة.

وهذه التصورات الأسطورية عريقة القدم وجدت لها مكاناً في الديانات الهندية والمصرية والإغريقية. ـ المترجم ـ انظر القاموس المذكور.

يمتلك العلاقة مع القوة ونتائجها ويقوم بإستخدام ثلاث أشكال للقوة المؤثرة في العالم الفيزيائي وذلك من خلال السلوك والفعل وفي ذلك العالم من خلال الرغبات وفي العالم الذهني من خلال الأفكار.

ومع كل فعل أو رغبة أو فكرة يقوم الإنسان بتغيير علاقته نحو الفضاء ـ الكون وعلاقة الكون به.

الرغبة والفكر هما أكثر مناهل «كارما» أهمية. والحياة الداخلية تؤثر عليها أكثر من الأفعال ذلك لأن أي فعل هو نتيجة أفكار ورغبات محددة.

ولذلك على الإنسان أن يراقب بدقة أفكاره ورغباته وأن يلقي السيئة بعيداً عنه في لحظة ولادتها وهذا شرط هام لقيام «كارما» حسنة.

وعلى الإنسان أن يسامح أعداءه الشخصيين وأن يقاوم الشر وتوجد لذلك طرق كثيرة سواء بالكلام أو في المقاومة الفيزيائية والتي يجب القيام بها بهدف حماية الذات أو المحيطين فقط.

ويجب على الإنسان ألا يلقي سبب تعاسته على الآخرين أو القدر. ذلك لأنه يسيء «لكارما» الإنسان الخاصة به وقد يعاقب على ذلك في تجسده الحالي أو القادم.

يجب تقبل الشقاء والحرمان والتعاسة بحكمة وهدوء ووعي لمصدرها وبشجاعة ورجولة دون تراجع أو إنتقام وعلى الإنسان أن يعزز نواحي ونقاط التفكير الإيجابي محاولاً تغيير «كارما» الخاصة به بهذا الإتجاه أيضاً.

إن النجاح والفشل، الحلو والمر أمور تتتابع دورياً في الحياة الأرضية وعلى الإنسان أن يكون أكبر من المصائب ويترفع عن الأمور الصغيرة وفي ذلك يكون قادراً على أن يقرر وبصورة واعية إتباع القوانين الكونية وتحديد قانون السبب والنتيجة الذي يمكن تسميته أيضاً قانون «كارما». ويبدأ الإنسان العيش ليس لذاته بل في سبيل الآخرين وفي سياق ذلك يتعجل تطوره الروحي وينهض على طريق الكمال الذاتي الأمر الذي يحسن أجمالاً «كارما» البشرية عامة.

3 ـ تكنيك طرق اليوغا التكاملية في عملية الكمال الذاتية

3 ـ 1 ـ منهاجية تقبل كارما ـ يوغا

من يتبع هذه الطريقة عليه أن يفهم ويدرك بأن الإنسان عبارة عن إحدى الجزيئات المكونة لكامل توليفة آلية الحياة، وله مكانه فيها وعليه أن يشارك في العمل العام. ومهما كان وضع الإنسان فهو مجرد جزيء في الآلية العامة. وعلينا أن نلعب دورنا كما يجب ليس لأننا نعمل لتطورنا الخاص فقط بل لأننا أيضاً أحجار شطرنج يستخدمنا العقل الكوني الكلي في لعبة الحياة العظمى.

نحن لسنا أدوات بسيطة تحرك آلياً. مصالحنا مرتبطة مع مصالح كامل البشرية وننتمي إليها. وعلينا أن ندخل في علاقة تفاعلٍ مع الآخرين لمساعدة البشرية في تطورها الروحي. وقد يلوح لنا بأن عملاً ما غير مفيد لتطورنا الخاص ومع ذلك يجب تنفيذه فهو ضروري لتحقيق قسم ما من المخطط العظيم. ولذلك فمتتبع كارما ـ يوغا يسلم للعقل الكوني العام أمر توجيهه عالماً بأن ذلك هو طريق الخير وأن ما يقوم به أمر ضروري لتحقيق تراكيب محددة أو تحولات في لعبة الحياة العظمى التي يشارك بها البشر.

يقوم أساس الكارما ـ يوغا على عدم ربط العمل المنجز بنتائجه أي على ضرورة عدم إرتباط الإنسان الشخصي بنتائج عمله. وهذا لا يعني أن على الإنسان أن يكبت أهواءه أبداً. والكارما ـ يوغا ترى بأن فهم ذلك الأساس وتنفيذه بدقة يعني توفير الفرصة للإنسان لينهل السعادة واللذة من كل ما هو قائم وموجود. إن الإنسان المرتبط بخيرات الحياة يعتقد بأن سعادته مرتبطة ببعض الأشياء والأشخاص بينما الإنسان المحقق لحريته الروحية يعلم بأن منبع السعادة في ذاته وليس خارجها. ولذلك لديه القدرة على التطلع لمنهل السعادة، وطالما ارتبط الإنسان بأشياء محددة أو أشخاص وبمقدار ما خيل له أن سعادته مرتبطة بهم سيبقى عبداً لهم.

وعندما يتحرر الإنسان من الظواهر المقيدة له فإنـه يصبح سعيداً بذاته ولذاته واعياً بأن سعادته مرتبطة بـالفعل الكونـي فقط الأمر الـذي يعطيه الرجولة والشجاعة مضاعفة. ومتبعـي كارمـا ــ يوغـا لا يهتمـون بالجـانب الخـارجي للحيـاة كثـيراً ويتطلبـون وسـائل العيـش الضروريـة وحاجيـاتهم ليست كثيرة وأذواقهم بسيطة وهـم يجذبـون لنفسـهم وسـائل الوجـود كمـا تمتص الشجرة من الأرض المواد الغذائية ومن الهواء وهـم لا يسـعون خلـف الثروة والسعادة تأتي إليهم دون أن يطلبوها.

لكثير من الناس يبدو أن تحقيق النجـاح والأهـداف والشـعور بالسـعادة أمور لايمكن أن تأتي بصورة مشتركة أو في وقت واحد. وعندما ينظر الإنسان للأشياء ليس باعتبارها منبع السعادة بل مجرد صدف الحياة وأنهـا شـروط مساعدة على الحياة عندها يصبح السم بلسماً وشعور الشفقة يختفي... وإذا كان الإنسان ينظر للمجد علـى أنـه سيجلب لـه ويحقق رغباتـه الحديثـة والقديمة فإنه في حد معين سيجد أن نجاحه قد جلب له الكثير من الأثقـال المحطمة لفرح النجاح. والحب الوصولي النفعي يفضي بدوره إلى المعاناة.

تنص مقولة الحب لدى أتباع هذه الطريقة من اليوغـا علـى أنـه يجـب حب القريب، حب كل الناس، حب المطلـق والحـب الحقيقـي لا يتطلـب الإجابة عليه بالمثل. والسـرور يقـوم في سـعادة المحبـوب وليس في الرغبـة الأنانية في تجاوب مماثل. والمحب جاهز في حالات الحب الحقيقي ليقـدم كل شيء مادياً ومعنوياً وهو لايقوم على شروط مسـبقة إنـه كشـعاع الشـمس والحب النفعي كحاجز الماء يسعى دائماً لأن يبقى وراءه وفي داخله كل مـن يقع فيه. والحب النفعي ضار للإنسـان إذ يجعلـه عبـداً للظـروف والأهـواء ومشاعر إنسان آخر.

تقول الحكمة المعروفة: «تجد الراحة والهدوء في العمل». وهذا يعني أنه في حالات الإخفاق وعدم الإستقرار والإضطراب الروحي عليك أن تتجه نحو جهد العمل العظيم. ولهذا تدعو أيضاً الكارما ـ يوغا.

في حالة الإخفاق ليس عليك أن تتقاعس أو تفكر بضرورة إنقطاعك عـن العالم بل توجه للعمل وأنجز ما يجب إنجازه في اللحظة الحاضرة فلا أحـد قادر على إنجازه كما تفعله أنت.

إن لحياتك هدف ومغزى، العب دورك جيداً، وعد مجدداً للوراء لساحة المعركة الحامية الوطيس ولاتبتعد عنها، وابتعد عن الرغبة في المكافأة. لاتغمض عينيك أبداً وليكن عقلك صافياً ولاتفكر بأنه يمكنك الإبتعاد عن المعركة، اعمل ما توجه به كارما ذاتك فقط، وعليك استخدامها للنهاية فهي الإمكانية الوحيدة للتخلص مما يثيرك. ليس مصادفة أننا موجودون في الشروط والظروف الراهنة للوجود، وفي هذا البلد أو ذاك أو هذه العائلة أو تلك فكل ذلك محدّد من قبل كارمانا الخاصة ووفقاً لإرتباطها مع كارما المحيط، والتخلص من كل ذلك يعني إنهاء كارما ذاتنا الخاصة. إن كارما ذاتنا الخاصة تحدد واجباتنا تجاه الآخرين. فما هو واجبنا إذاً؟

يعتقد الكثيرون أنهم قادرون على إنجاز أعمال أكبر من الموكلة إليهم وأن الظروف والشروط التي يتعاملون معها أدنى من مقدراتهم وقواهم. وأن أعمالهم يجب أن ينفذها أشخاص آخرون لأنها أعمال قذرة وغير ضرورية.

ووفقاً لكارما يوغا فلا يوجد عمل قذر أو مهين ولا يمكن لنا أن نوجد في وسط غير ملائم لنا ولقدراتنا بل على العكس موقعنا هو الإمكانية الوحيدة المتاحة للإرتقاء درجة أعلى. ومن الأفضل أن نقوم بواجبنا المحدد ولو كان مليئاً بالنواقص من أن ننفذ واجب شخص آخر لأنه مليء بالأخطار.

على الإنسان ألا يسعى للذة بل إلى المعرفة. والسعي لوضع اللذة في المقام الأول منبع الشقاء للإنسان. والأقوياء يستخلصون الدروس من المصائب.

إن ضربات القدر تزيد من عطش النجاح أكثر من المديح. المعرفة لا تأتي للإنسان من الخارج فهي قائمة في عقله وفي حالات عديدة غير مكتشفة وتبدأ مخفية. وعندما ترفع الأحجبة تدريجياً نقول أننا نتعلم. والنجاح في عملية المعرفة يقاس بسرعة عملية التكشف هذه. أما ماذا نسترق وما يمكننا تقبله في اللحظة الحاضرة فهذا ماتجيب عليه وتحدده كارما ذاتنا الخاصة.

نعم نحن مسؤلون ونجاوب من خلال الكارما على الأفعال والمآثر الغابرة الماضية ولدينا في ذاتنا القوة لنجعلها كما نريد. يهتدي الناس في عملهم بأشياء كثيرة. منهم من يهتدي بالمجد ويتعطش له ويعمل في سبيله وآخرون في سبيل الأموال أو للسلطة وبعضهم يريدون أن يصلوا للسماء ويعملون في سبيل ذلك أيضاً، وبعضهم يريد أن يُخلّد اسمه بعد مماته...

إلخ. بينما في الواقع يجب العمل من أجل العمل وقد كتب فيفكاناندا حول ذلك: «إن أي قوة ساعية من الداخل للخارج وتنبع وتعمل لأجل مشاعر وصولية تنتهي وتنضب ولا تولد قوة جديدة وبالتالي لا يتوفر إحتياط للقوة نتيجة العمل المؤدى ولو كان الأمر مغايراً لأعطيت نتيجة والقدرة على التماسك تعزز الإرادة القوية وصلابة الطبع.

تمارين كارما - يوغا

التمرين الأساسي الأول هو عملية العمل ذاتها.

في الأشهر الثلاث الأولى يجب أن تعد ذاتك نفسياً قبل الشروع بالعمل. وتذكر أحكام الكارما يوغا والتفكير فيها. وإذا كان العمل لا يشكل متعة بحد ذاته فيجب إشراك المخيلة وتصور أدوار تشارك في بعضها مرتبطة بهذا العمل غير المتع ويجب تصور مثلاً أنكم تقومون بعمل هام ويرتبط به مصير كثير من الناس أو أنكم تريدون تقديمه هدية لشخص عزيز.

وبعد مضي الأشهر الثلاث وإذا بقي التقبل النفسي كما هو عليه فيجب قبل البدء بالتركيز وقبل البدء بتنفيذ تلك الأعمال التنفس كاملاً على طريقة اليوغا لمدة ثلاث دقائق وأن يصاحب ذلك التصور الذهني بأنكم مع الزفير تمحون كل التصورات والأفكار السيئة والسلبية عن العمل.

الخطوة التالية تكمن في إنجاز الأعمال باهتمام وحنية، الأمر الذي يؤدي لتغيير اللهجة في العمل والإحترام نحوه. إن الغاية من العمل تكمن في أنكم تقومون به ومن خلاله تكشفون لذاتكم الجيد الكثير مما أهمل سابقاً.

3 - 2 - جناني - يوغا

المبادئ الأساسية
التي يجب إتباعها في طريقة اليوغا هذه

سمى الأمريكي اكيتنسون هذه الطريقة بأنها «يوغا الحكمة» و يهتم بها عادة الفلاسفة وأصحاب المتطلبات الفكرية وهي تساعد في معرفة الكون

وتجاوب على الأسئلة من نمط «من أين نحن؟»، « إلى أين نسير؟» و «ما هو مغزى وجودنا؟». والأمر الأساسي في جنـاني ـ يوغا هو في معرفة جوهر المطلق والتعرف عليها. ويكمن التطبيق العملي لهذه الطريقة في ثلاث مراحل ودرجات:

1 ـ القسم النظري: على التلميذ المتبع إيجاد معلماً لنفسه (غورا) كي يساعده في هضم وفهم كل شيء، يتعلق بالتعاليم حول المطلق وليحدد له نمط حياته ويجعلها محدودة وقراءته وفقاً لفصول العام وظروفه الحياتية. وعلى التلميذ أن يتحلى بالصفات الأربع التالية:

- إمكانية أن يفرق ما بين الخير والشر.
- التخلص من الإرتباط والإلتصاق الكابح للكمال الذاتي.
- التعمق في قواعد السلوك والتصرف وفقاً لمسلمات «ياما».
- السعي نحو الإنعتاق الروحي.

وإذا كان من الصعوبة بمكان إيجاد معلم فيمكن التوجه للكتب وقراءتها وسماع نصائح المهتمين باليوغا والتعلم من تجاربهم. وقد قال شيوا ناندا في هذا الصدد «إذا لم تستطيعوا إيجاد معلم حقيقي فيمكنكم الإعتماد عليه (المطلق) فهو قائم في داخلكم وفي ذاتكم».

2 ـ التفكير بالمعطيات والمعارف التي يقدمها المعلم.

3 ـ الإرتفاع فوق «الأنا» الخاصة والإرتفاع بها نحو الأنا العليا بوضعية «ساما دهي» والتي تؤدي في النتيجة لتكشف أسرار الحياة والموت أمام الإنسان ومغزى وهدف الحياة الأعلى.

أما الأحكام الأساسية لهذه اليوغا فهي:

1 ـ المطلق[1] موجود في كل مظهر حي وكل شيء حي سواء كان ظاهراً أم مخفياً، معروف أو مجهول، مشاهد أو محجوب.

---

(1) ـ ملاحظة: عوضاً عن كلمة مطلق يمكن إستخدام تعابير القوة العليا، الطبيعة الآلهة ووفقاً لهذه الطريقة فالتعابير ليست مهمة بذاتها والمهم هو وجود قوة عليا تعتبر سبباً لكل ما هو كائن وموجود في الكون. ملاحظة المترجم.

وهذا المفهوم عن المطلق مختلف عن المفهوم القائل بأن الخالق منفصل عن خلقه وإبداعه وكذلك من الرأي المفضي إلى أن الخالق هو مجرد محصلة الأشياء المرئية والمعروفة. وجناني ـ يوغا لا تتحدث مطلقاً عن «الخلق والإبداع» لأنها تعتبر كل الأشياء وكل ما هو كائن مجرد تمظهر لإرادة المطلق (ا لله).

2 ـ تؤكد جناني ـ يوغا على أن «المطلق موجود» دون أن تقدم شروحاً أو تفسيراً ما. وفي الجواب على سؤال «كيف يمكن أن يوجد شيء ما بدون سبب؟» تقول بأن فهم السبب والنتيجة يتم ضمن المستوى النسبي للسببية أما المطلق فوق وأعلى من المستوى النسبي لتفسير الأمور.

والعقل البشري تحكمه السببية وهو غير قادر على تصور ظاهرة ما ووضع تصور عنها دون معرفة وتحديد سببها ذلك لأن هذا العقل موجود في الأفق النسبي حيث لكل شيء سببه. ومن يؤكد بأن لكل شيء سببه عليه القبول بأحد الأمرين التاليين اللذين يحطمان رأيه تماماً:

1 ـ يمكنه الموافقة على الحكم القائل بأنه توجد علة أولية ـ أولى. وبذلك يدفع المسألة للوراء لأن عليه الإفتراض بأنه ليس للعلة الأولى سبباً بحد ذاتها.

2 ـ أو الإعتراف بأن سلسلة السبب والنتيجة غير نهائية. وهذا يعني أن الشيء، الذي لا يملك بداية لا يمكنه إمتلاك الأسباب وهذا يفضي للقول بأن قانون السبب والنتيجة هو قانون أحمق.

يمكن فهم سعي العقل للبحث عن السبب في كل شيء والبحث عن حلقة الأسباب والنتائج علماً أن هذه الحلقة تمتلك:

1 ـ سلسلة من الأسباب السابقة لها المتوغلة في الماضي، في اللانهاية.

2 ـ ومنها تخرج سلسلة النتائج الذاهبة في المستقبل، وأيضاً في اللانهاية.

وفي كلا الحالتين فإن كل واقعة تتقاطع في أسبابها ونتائجها مع المطلق.

والمتتبع لجناني ـ يوغا عليه الإفتراض وكخطوة أولى بأنه يوجد شيء ما ليس له سبب. وهذا الشيء هو المطلق وعليه أن يعترف ويقر بوجوده الذي تنبع منه كل الأشياء والذي يظهر في كل شيء. وعليه أيضاً أن يهضم تلك

المسلمة القائلة بأن كل ما هو قائم تعبير عن وجود المطلق وأنه لا يمكن أن يوجد شيء خارجه أو لم يخرج منه وينبع عنه. كل ما هو موجود ينبع من منهل واحد ومنبع واحد. وكل ما هو ضروري يبدعه المطلق من ذاته وهذا أمر فوق حدود عقلنا وتصورنا. لا يوجد مطلقان بل مطلق واحد.

الخطوة الثانية على درب هذه الطريقة تكمن في وعي الصفات الثلاث الأساسية للمطلق:

الصفة الأساسية الأولى : المطلق موجود في كل مكان وبغض النظر عن مفاهيمنا النسبية للمكان. هو موجود في كل مكان وبنفس الوقت وفي كل وقت في كل العوالم، في كل جزيء من المادة أو الطاقة أو العقل.

الصفة الثانية : قادر على كل شيء، في كل مكان وزمان وأية قوة مهما تعاظم جبروتها هي تعبير وتمظهر للمطلق.

الصفة الثالثة : العالم العارف بكل شيء والمحيط بكل ما هو قائم.

إنه يعرف كل شيء ولا يوجد ما لا يعرفه وهو محصلة كل المعارف التي وجدت أو ستوجد ولفهم ما قيل أعلاه على المتبع لليوغا أن يسأل نفسه «إذا كان المطلق لا يتمتع بكل المعرفة فمن أين يمكننا أن نحصل على معرفتنا؟»، طبعاً ليس من مصدر واقع خارج المطلق لأن خارجه لا يوجد شيء. ولا معنى لتوقع المعرفة من منهل آخر غير المطلق، لأن سواه لا يوجد شيء، وبالتالي لا يمكن أن يخطىء، ولا توجد حاجة ليغير رأيه، وهو يفكر ويتصرف بحكمة وعدالة. وبعض الناس يظنون تحت وطأة ضربات الحياة بأن الإله يمكن أن يخطىء ويتوجهون له برجاء المساعدة مستقبلاً، مع أن ظروف حياتهم تحددها الكارما العائدة لهم، ومع ذلك ومن خلال تعاليم هذه الطريقة. فالمطلق يعيش داخلنا، معنا ومن خلالنا، يعاني، يُسَّر، يشعر ولديه يمكن إيجاد الحب والتعاطف والتسامح فهو ليس آلهة باردة. وهنا لابد من التأكيد مجدداً على أن:

1 ـ المطلق موجود في كل مكان، قادر على كل شيء، العارف بكل شيء، الموجود في نفس الوقت وفي كل الأوقات.

2 ـ لا يمكن الوصول لجوهر المطلق من خلال العقل البشري.

3 ـ المطلق موجود في كل إنسان ويظهر ويتكشف في كل إنسان من خلال «الأنا» العليا له.

4 ـ كل كينونة وعت ذلك أم لا صادرة عن منبع واحد هو المطلق. وأشكال تمظهر هذه الكينونة هو المادة، الطاقة، العقل.

توجد بداية أولى وحيدة للمادة هي الأثير وصيغة واحدة أساسية للطاقة هي «برانا» وبداية أولى للعقل هي «تشيتا».

المادة تأتي من الطاقة والطاقة من العقل. ومن حيث الجوهر فإن هذه البدايات الثلاث تأتي من المطلق المثلث في تمظهره الواحد في جوهره.

تمارين لمتتبع الجناني - يوغا

التمرين الأول (1): ـ المطلق موجود

الجلوس في وضعية مناسبة. الإرتخاء. التنفس ببطء وإنتظام. التفكير بالمطلق. يجب أن يتبع الإرتخاء المحاكمة التالية:

«المطلق موجود، إنه أساس حياة الكون الواحد وهو «أنا» الحقيقية لها وجوهرها وروحها. يعيش فينا ومن خلالنا. وكل أشكال الحياة تعبير له ولا تكفي الكلمات لوصف طبيعته ولكن يمكن استخدام كلمتين لتبيان جوهر طبيعته، الكلمة الأولى هي «الحياة» والتي تعكس الجانب الخارجي لطبيعته. والثانية كلمة «الحب» التي تعكس الجانب الداخلي».

ويجب التمرن هكذا خلال شهرين وبمعدل 15 ـ 20 دقيقة يومياً. ولهضم هذه المحاكمة يتطلب الأمر أربعة أشهر عملياً بمعدل يومي متواتر.

ولاحقاً يجب القيام في وضعية الإرتخاء والتنفس المتباطئ بالمحاكمة حول التبعية للمطلق: «أنا لا آسف على شيء في هذا العالم، في داخلي يوجد عالم الهدوء والسكينة، وشعور السعادة، أنا أعلم بأني مسؤول باعتباري جزء من المطلق، ولو تعقبني العالم بأسره وعذّبني وقطع أوصالي فسأتابع القول واعياً تماماً معنى كلماتي: «أنا» خاصتي هي جزء في المطلق وأعي ذلك وبعمق ولذلك لا توجد أسلحة قادرة على تدميري ولا يمكن للنار

إحراقي ولا للعذابات أن تؤثر فيّ. أنا خالد، أنا في الشمس، في الزمن، في الهواء، أنا جزء من المطلق».

3 - 3 - فهم وتنفيذ لمها كيتي - يوغا

هذه الطريقة تسمح بتحقيق المسعى الكامن في الإنحناء أمام تلك القوة العليا التي هي منبع ومصدر كل ما هو قائم.

من الضروري أن يكون لكل إنسان مرتكز أخلاقي ومعنوي وروحي وأن يستند لقوى تعتبر أكثر جبروتاً منه أي أنه على الإنسان أن يؤمن بشيء ما. حتى من ينكر وجود قوة عليا أو ا لله ويتمسك بآراء إلحادية يشعر بحاجة إلى شيء يدخل له السكينة الروحية وقد يوجه مشاعره نحو الموسيقا أو الشعر أو غيره، وهو بذلك فإنه يظهر الحب والطاعة لمظاهر محددة للإله ذاته الذي ينكره.

المطلق دائم، ثابت، غير متحول، بينما تصورات الناس عنه متحولة ومتغيرة. والتطور العام للبشرية حول المطلق يتغير دائماً وفقاً لتحركها ـ البشرية ـ بطريق التقدم. الإله لا يتغير والإنسان يغير مفاهيمه حوله.

ومع إختلاف تصورات الناس عن المطلق وتطورها وعبادتهم لشتى المظاهر والصيغ المعبرة عنه في مراحل مختلفة من تاريخ تطورهم فإن جوهرها واحد وموضوع العبادة واحد هو المطلق.

يُقسم بهاكين يوغا المرحلتين:

- غاونا بهاكين.
- بارا بهاكين.

و «غاونا بهاكين»: مرحلة أولى تضم تعاليم الحب نحو الإله وعبادته كإله شخصي للإنسان خاص. والمرحلة الثانية هي عبادة ا لله والحب نحوه كمطلق كامل وروح فوق الذات. طبعاً المطلق ذاته موضوع الحب في كلا المرحلتين وتقسيمهما آتٍ تبعاً للتطور العقلي لمتبع الطريقة.

توجد مراحل وسطى بين المرحلتين كثيرة ذلك لأن المفهوم حول المطلق مرتبط بتطور الإنسان الذهني والروحي.

في المرحلة الأولى يمكن حب المطلق كما الأب والأم والصديق ذلك لأنه يحوي في ذاته كل هذه الصفات والحب نحو المطلق يجب ألا يكون أنانياً ونفعياً. والمتبع لهذه الطريقة يصلي لله في المرحلة الأولى من خلال الكلمات التي تبدو وكأنها رجاء لله ليقدم له بعض الخيرات المادية. ومع تطوره يرى ويقتنع بأن هذا الطريق لا يقربه من ا لله فيطلب منه القوة والشجاعة والمساعدة في تطوره الروحي.

من يسير في درب المرحلة الثانية لا ينتظر من ا لله أن يكافيه ويعرف بأن ا لله لا يحتاد لصلوات الناس ومع ذلك يتابعها ـ الإنسان ـ لأنها تجلب له منافع كثيرة فهو بمساعدة الصلاة، يضع نفسه في هارموني منسجم متناغم مع إيقاع الكون والمطلق وهذا يفتح له المجال والإمكانية لتتشبع نفسه بالقوة والحكمة والتقرب من المطلق وفي هذا يكمن سر الصلاة. ومن يصلي حقيقة ومن قلبه تنبع صلاته ينقل ذاته نحو إتصال أكثر قرباً من المطلق ويمكن ألا يتفوه المصلي بأية كلمة ولكن التحضير لها والإستعداد النفسي والروحي لها نأخذ في داخله صيغة الإستعداد للتوحد مع ا لله. للكلمات خدمة وظيفية ولا يحتاج ا لله للتحدث بالكلمات ذلك لأن المحدود عندما يستدعى نحو اللا محدود فيمكن أن تكون أفكاره مسموعة دون كلام ومفهومة.

واليوغا تعتبر أن ا لله دائم مع الناس في حد وجوده وفي أية لحظة للحياة. وتوحي بأن يعيش الناس بشعور قرب ا لله منهم ويجلس قبالتهم وفي لحظات خوفهم عليهم أن يفضوا له ما هو جاثم على صدورهم فيتم التخفيف عنهم. وتتصور اليوغا علاقة الإنسان نحو المطلق كما يلي:

ا لله ـ هو المركز والناس كأنهم ذرات حول الشعاع الصادر عن المركز. ولا يمكن تصور شيء منفصل عن ا لله. وبمقدار ما يتفكر الإنسان بذلك ويفهمه بمقدار ما يتطور روحياً.

ونمط حياة أتباع هذه الطريقة لليوغا عادي وطبيعي ولا يستبعدون متع الحياة البشرية، ويعتقدون بأن الإنسان الواعي لكينونته وقدرة المطلق الإحيائية يجب أن يعيش فرحاً راضياً وكأنه ينقل مع ذاته في كل مكان ضياء الشمس.

ويتوجه معلم الطريقة عادة لطلابه بالقول:

«لنفرح للشمس، والمطر، والحر والبرد، لنتمتع بكل ظواهر الطبيعة، ليكن نمط حياتنا بسيطاً وطبيعياً، لنأخذ من الأشياء ما هو الأفضل الكامن فيها، لنفرح للحياة، ليكن الفرح والسرور أساس حياتنا».

وعلى متبع هذه الطريقة أن يلاحظ ويركز إهتمامه على الجوانب الإيجابية. وفي محاولة للإجابة عن سؤال «كيف يتحدد الحب الحقيقي لمتبع هذه الطريقة نحو المطلق» يورد الأمريكي اتكينسون طرفاً من حديث هندي قديم نصه التالي:

«في إحدى المرات ذهب التلميذ للمعلم راجياً إياه أن يعلمه الدرجات العليا للبارا بهاكتي مدعياً أنه لا يهتم بدرجاتها الدنيا ذلك لأنه أضحى يعرف كيف يحب ا لله. ابتسم المعلم أمام كلمات الشاب. عاد الشاب عدة مرات مكرراً طلبه. عندها أخذ المعلم، الشاب، إلى نهر كبير وأجبره على الدخول فيه وغمره في الماء ولم يسمح له أن يخرج منه وأبقاه بقوة تحت الماء. كافح الشاب للخروج ولكنه لم يستطع أن يرفع رأسه فوق سطح الماء وأخيراً أخرجه المعلم وسأله: «ماذا تمنيت وأنت تحت الماء؟» أجاب الشاب: «جرعة هواء» وهو يكاد يموت. وقال المعلم حينها: «نعم هذا صحيح وعندما تتمنى وترغب في ا لله كما تمنيت جرعة الهواء عندها ستكون جاهزاً للدرجات العليا الهاكتي يوغا وستحب ا لله حقيقة»».

ويرى أتباع هذه الطريقة الروس والذين يتخذون اسم «نروتشي» لقباً لهم أن كل الناس هم أبناء ا لله اي أنهم جزئية للمطلق. وأنه بمقدار ما يكون تطور الإنسان الروحي أعلى بمقدار ما يتقرب من ا لله أكثر. وصلاتهم تنص على ضرورة التوحد في غرفة هادئة والإرتخاء وقراءة التالي:

«أيتها البداية العظمى لكل شيء يا منبع الخير والعطاء! قوي ذاتي، ابنك في المعرفة، وأوضحي لي طريق الحقيقة، أنا أسعى إليكِ وبتحقيق هدف وجودي سأتحد معك».

لم يكن تولستوي من أتباعهم ولكن من حيث أفكاره الدينية والأخلاقية ورؤيته وإرتباطه بالإله كان عملياً متابع حقيقي للبارا يهاكتي ـ يوغا.

وقد عالج تولستوي قضايا التطور الروحي الأساسية للإنسان ـ مسألة الإله باعتبارها قضية أخلاقية ميتافيزيكية، خلود الروح، طبيعة العقل البشري، الحرية الإنسانية وحواجزها.... إلخ.

وحرمانه من الكنيسة تم لأنه تكونت لديه رؤيا عن الإله وفي رسالته للمجمع الكنسي يقول: «أؤمن با لله الذي أفهمه كروح وكحب، كبداية لكل شيء، إنه بداخلي وأنا بداخله وإرادته واضحة ومفهومة أكثر من أية كلمات أخرى معبر عنها في تعاليم إنسان هو المسيح، الذي أرى بأن فهمه وإعتباره إلهاً والصلاة له مجانبة عظيمة وأرى بأن خير الإنسان الحقيقي هو في تنفيذ إرادة ا لله في أن يحب الناس بعضهم بعضاً وأن يتصرفوا تجاه الآخرين كما يحبوا أن يتصرف هؤلاء تجاههم وفي ذلك كل القانون والنبوءة. وللنجاح في هذا الحب نحو ا لله توجد وسيلة واحدة هي الصلاة هي التوحد والتفكر والتركيز على هدف الحياة والإرتباط فقط بإرادة ا لله وحده».

تعتبر مبادئ الطريقة المسماة «كريشنا» الصيغة المعاصر لبهاكتي يوغا ويمثلها في وقتنا الحاضر «الرابطة الدولية لإدراك كريشنا» ومؤلفها هو الكاتب الهندي الأصل محرر كتب «خارج الزمان والمكان» و «منبع السعادة الأبدية» وغيرها والنصير المتحمس للبهاكتي يوغا السيد برابهوباد. وأخذت فروع الرابطة تعمل علناً على أراضي الإتحاد السوفييتي منذ عام 1989.

يقع في أساس تيار كريشنا الحب نحو المطلق الذي سمى شخصية السيد العليا ـ كريشنا والذي يعتبر سبب كل الأسباب. وتكمن في التعاليم الهندية القديمة المعروفة «ويدي ويدانت» المصادر الأساسية حول كريشنا.

على أتباع كريشنا التقيد بالشروط التالية:

1 ـ على الدارس أن يجد لنفسه معلماً حقيقياً ويتبع تعاليمه في كل شيء.

2 ـ أن يكون مستعداً لتغير عاداته كما يوجهه المعلم.

3 ـ أن يعيش في جور روحي.

4 ـ أن يتمتع بالأسس الضرورية للحياة من حيث المعيشة وغيرها.

5 ـ ألا يُصيب بأذى فيزيائي أم نفسي أي كائن آخر.

وإضافة لذلك يوجد 24 شرطاً إضافة للشروط الأخرى منها:

1 ـ أن تبقى مع العارفين المدركين وتجنب غيرهم.

2 ـ يجب أداء صلاة «ماها ـ ماترو» التالية بشكل شبه دائم وحسب الإمكانية: «هاري كريشنا، هاري كريشنا، هاري كريشنا، هاري، هاري، هاري راسا، هاري راسا، هاري راسا، هاري، هاري».

3 ـ يجب فهم الفكر الغيبي للتعاليم.

4 ـ يجب العيش في مكان ولادة كريشنا في «ماتوري» وإذا لم يكن ذلك قابلاً للتحقيق فيجب أن يضع المبتدئ في منزله نصباً لكريشنا ويمكن للعائلة أن تصلي له.

5 ـ أن تكون الصلاة من القلب وأن يسيطر جو روحاني في المنزل.

3 ـ 4 ـ طريقة راجا ـ يوغا

تتعامل الراجات ـ يوغا مع العقل وقواه النفسية ولذلك يمكن تسميتها بعلم النفس التطبيقي.

راجا كلمة هندية بمعنى «قيصر». وتستخدم في تطبيقاتها التدريب النفسي والتركيز وضبط الإنفعالات.

وهذه الأمور مع قوة الإرادة أعلى وأرقى من أية قوة فيزيائية. والشرط الأساسي واللازم للتمتع وإكتساب بقية القوى والقدرات.

تقسم راجا ـ يوغا لثماني درجات في عملية فهمها وتنفيذها وهي:

ياما، نياما، أسانا، براناياما، براتياهارا، هارانا، ساما دهي. وفي الفصل الثاني نبين التدريب العملي لهذه الطريقة.

الفصل السابع

الدرجة الخامسة للكمال الذاتي
المشاركة في الجلسات الجماعية بهدف التأثير على الشعور الجمعي الوطني

1 ـ وضع الشعور الجمعي الروسي

الأفكار الخارجة من العقل البشري والنابعة منه لا تختفي أبداً فهي تذهب إلى الحقل النفسي العام القائم في ما تحت المستوى الذهني وتقوم هناك علىشكل موجات طاقية.

والأفكار المتشابهة هناك تتمايز عن غيرها وكأنها تنصهر في شيء واحد يشكل كلاً متكاملاً هو الشعور الجمعي «أغريغور».

ويحدد أندرين في كتابه «عاصفة العالم» الأغريغور ـ الشعور الجمعي قائلاً: «للأغريغور ـ تشكيل لامادي ينشأ من ما تنتجه البشرية على الصعيد النفسي (القبائل، الدول بعض الأحزاب.... إلخ). وهذا الناتج النفسي محروم من الموناد ولكنه يتمتع بشحنة مركزة جاهزة ومعادل أيضاً للوعي والإدراك».

وعندما يفكر الناس بهذا الموضوع فإنهم عملياً يقومون بشحنه بطاقتهم الحيوية. والإتصال يتم في هذه الحالات إما مباشرة أو معاكسةً أي أن هذا الشعور الجمعي يمكنه شحن إناس. وعندما يصبح إنساناً ما موصلاً لأفكار

شعور ما فإنه يصبح أيضاً موصلاً لقوته. وتعتبر الواجبات والإرتباطات أساس وجود الأغريغور. والأغريغور متعدد ومتنوع وليس واحداً مطلقاً وتوجد أنواع عملاقة ساعد علىإيجادها أجيال كثيرة وهي أوجدت عملياً مختلف الديانات والأيديولوجيا.

ويلعب الأغريغور الوطني (الشعور القومي) دوراً هاماً في تطور الإنسان الروحي ذلك لأن شعور الإرتباط والتبعية للأمة أقوى المشاعر.

ومن خلال تأثير الإنسان على الشعور الجمعي الوطني لأمته من خلال الأفكار الإيجابية يكسب الإنسان ويحصل على الطاقة والقوة من الأغريغور لأجل التطور اللاحق وهو بذلك يغير الجو النفسي والروحي لمجتمعه.

ولتحسين هذا الجو إيجاباً، فإن شخص واحد غير كافٍ طبعاً وهنا يجب إستخدام الوسائل والطرق والعمل الجماعي والمشاعر والشعور الجماعي، وأن يتم تنفيذ ذلك بصورة متزامنة في وقت واحد وخلال زمن متشابه. ويلعب الأشخاص العظماء من خلال أسمائهم وإهتمام الناس بهم دوراً هاماً في هذا السبيل. ومعروف تماماً المصير المحزن والصعب الذي عانته روسيا تاريخياً.

لمعافاة الجو النفسي والروحي للشعب (وكل فرد منه) يجب تفريغ الشحنة السلبية الكبرى والعمل لتعادل الأغريغور القوي. وهذا يحتاج لجهود جماعية مشتركة لمختلف أنواع النشاط. وهذه الجهود يجب أن ترتكز على معرفة جوهر التأثير المتبادل للعالم الفلكي والعالم الفيزيائي ولتأثير الناس العظماء والمعروفون أيضاً. ويجب أن يعبر عن هذه الجهود كما يلي:

1 ـ من الضروري الإقلال من ذكر أسماء الناس المشهورين وخاصة من يرتبط اسمهم بأعمال شريرة وبالجرائم. وفي حال ذكرها فدون أية إشارات للإحترام.

2 ـ من الضروري القيام مرتين على الأقل في العالم بالتكفير والصلاة عن كل الشعب وذلك دورياً أيضاً ما أمكن. وأن تتألف هذه الأعمال والصلاة من قسمين:

القسم الأول ويتضمن التعبير عن سكينة الشعب وهدوء روحه أمام الرب والتكفير عن كل الشعب ونيابة عن كل ما ارتكب من شرور وغيرها ولأن هذا الشعب سمح لإيفان الرهيب، وبطرس الأول وكارنينا الثانية وغيرهم من أن يقوموا بفعل تلك الجرائم.).

والقسم الثاني في التعبير عن الحب والسلام والطيب والخير لشعوب العالم ولشعب البلاد ذاته. ويجب أن يتم ذلك حقيقة.

وقبل اللجوء لتلك الوسائل والأساليب الجماعية يجب:

1ـ التعرف على جوهر التأثير المتبادل ما بين العالم الفلكي والفيزيائي.

2ـ معرفة ثقل الأعمال الظلامية وخاصة للمشهورين والمعروفين خلال عدة قرون.

2 ـ علاقة المستويين (العالمين) الأحداث في العالم الفلكي تحدد الأحداث المشابهة لها في العالم الفيزيائي

تجري الحياة الأرضية البشرية من حيث الجوهر في ثلاث عوالم:

- الأعمال والسلوك من خلال الجسد الفيزيائي وهذا يتم في العالم الفيزيائي العياني.
- المشاعر والإنفعالات من خلال الجسد الفلكي.
- الأفكار من خلال الجسد الذهني وتظهر في العالم الذهني.

وبذلك فإن روح الإنسان عندما تتعمق مجدداً في جسد فيزيائي لا تقطع صلتها بالعالم الفلكي مطلقاً. وعلى هذه العلة تقوم أساساً القدرات الخارقة للمشاعر والأحاسيس. حيث تدخل على خط المشاعر والأحاسيس أعضاء الحواس في الجسد الفلكي الذي بإمكانه مشاهدة بعض الأحداث والتوقع لها قبل حدوثها أو رؤية حدث في الماضي. ورؤية المستقبل ممكنة ذلك لأن الأحداث الأرضية تتحدد من خلال الأحداث في العالم الفلكي.

العالم الفلكي عالم معقد، ويجري كفاح هناك أيضاً ما بين قوى الظلام والضياء ما بين الخير والشر. وتطور البشرية يتابع طريقه بإعتباره أحد وظائف المطلق. ولكن هذا التطور لا يمكن أن يمر دون صراع الأضداد الخير والشر. الظلام والضياء.... إلخ.

إن وجود القوى الظلامية في الكون أمر مقنون أيضاً.

إن تفوق قوى الظلام يحيق بالبشر المآسي والطاعون والإيدز والزلازل والكوارث البيئية والإحيائية وغيرها وغيرها ولذلك فإن مقدار سيطرة وتفوق هذه القوى أمر هام بالنسبة للإنسان خاصة وأنها قادرة على إيقاف تطور البشرية أو شعب ما لآلاف السنين.

وتشارك الأرواح عالية التطور والقريبة من التوحد في المطلق العظيم ـــ الروح العظمى ـــ في تقديم المساعدة الروحية للناس في تطورهم الروحي. ويمكن تقديم هذه المساعدة في العالم الفلكي أو الأرضي من خلال تجسد هذه الأرواح (لنتذكر على سبيل المثال ظهور المسيح على الأرض منذ ألفي عام خلت).

وعملياً فإن النظرية والأحكام الرابطة للأحداث الأرضية مع مجريات العالم الفلكي تبدو كما يكتب أندرييف «غير واضحة وخارج حقل إهتمام العلم حالياً وخارج طرقه المد ـجية لمعرفة العمليات المادية الجارية ولا يعير إلتفاتاً لتلك العمليات الجارية في العالم اللامادي والمولدة للحوادث الأرضية ولما نسميه نحن التاريخ».

ويستخدم أندرييف وغيره عدداً من المصطلحات منها: دايمون ـ ويقصد به الأرواح العليا الآخذة على عاتقها مساعدة البشرية في تطورها الروحي.

ويدخل في قوام دايمون:

- مولدي الأفكار أي تلك الشخصيات التي لعبت دوراً إيجابياً في مصير شعوبنا.
- ديمورغي أي الأرواح النيرة والتي تتنطح للعب دور قادة الشعوب في أزمان تاريخية معينة ومنهم ياروسفيت (الضوء النير) الذي أخذ على عاتقه أمر مساعدة شعبه الروسي.

- هينساوري وهي أرواح عالية التقدم والرقي ولكنها تمتنع عن تقديم المساعدة للبشرية وتعتبر تجسيداً لقوى الظلام.

- غانتوغار - روح الظلام العظمى والتي تسعى لتقود البشرية كما تشاء.

وقد بدأ تشكل الشعور الجمعي لروسيا مع قيام دولة كييف الروسية. ولم يمتلك في ذلك الزمان عوامل قوته وتماسكه وبقي الضباب محيطاً به ويغلفه لفترة طويلة. والقادة اللاحقون لروسيا لم يستطيعوا القيام بمهمة تعزيز وتقوية ذلك الشعور وبعضهم ونتيجة لعمله قد ألحق الضرر به وأساء إليه. وهذا الشعور الجمعي يعيش حالياً حالة تأزمية كارثية.

لقد تجاوزت قسوة إيفان الرابع حدود كل ما يمكن تصوره. تم تعذيب المئات وقتلهم. وكان يتمتع بمنظر التعذيب والقتل ويجد لذته في ذلك. لدرجة أنه قتل حفيده وهو في بطن أمه. ومن ثم قتله ابنه نفسه ذلك لأن الأبن دافع عن الجنين المقتول لا غير.

وفي عام 1569 وبعد فشل المؤامرات على القيصر تم إعدام وقتل الكثيرين وعذبوا قبل قتلهم وبطرق لا يمكن للعقل البشري أن يتصورها. والقادة اللاحقون لروسيا لم يستطيعوا لعب دور إيجابي في تطوير الشعور الجمعي الروسي مطلقاً مع أنه توفرت لهم كافة الظروف المناسبة لذلك.

ولم يختلف بطرس الأول كثيراً عن إيفان الرهيب. وعملهم هو نتيجة لتأثير وفعل قوى الظلام القابعة في العالم الفلكي.

وأعمال إيكاترينا الثانية لم يكن لها حدود وخاصة الغواية منها بحيث كانت تغير عشاقها يومياً تقريباً وأحياناً يوجد لديها أكثر من عشيق بنفس الوقت. وكانت تخصص لهم مكاناً للإقامة بالقرب من غرفة نومها وكانت غالباً ما تستقبل الوزراء والضيوف في سريرها وقدم من خلال سريرها آلاف الرجال بما فيهم الجنود وغيرهم من العامة. وقد ضجت البلاد بأفعالها وانتشر خبرها خاصة وأنها كانت تدفع جيداً لمن ينام معها ويسعدها.

وكان تأثير سلوكها مرعباً على الحاشية وكانت الفضائح أمراً عادياً ويومياً في القصر وبلا نهاية. وكانت أوربا الغربية تنظر للقيصرة اللعوب الشهوانية كما تنظر لشيء مخجل ومرعب بآن واحد.

القسم الثالث

الطريقة التكاملية المنتظمة للتطوير الذاتي

«إرشادات تطبيقية ـ مجموعة دروس»

كل إنسان قادر على اختيار إحدى الطرق المنتظمة للتطوير الذاتي (بما يتفق وميوله)، وقادر على تحقيق النجاحات في تطوير ذاته روحياً بالسعي وبالعطاء الكافيين.

إلاّ أن تجربة الكثيرين ممن يمارسون الطرق المنتظمة للتطوير الذاتي قد أثبتت أن أكثر الطرق عقلانية هي الطريقة التكاملية التي تعتبر جمعاً للعناصر الأساسية في طرق التطوير الذاتي المنتظمة.

المنهاج المطروح هنا هو برنامج وخطة لإتقان الطريقة التكاملية المنتظمة للتطوير الذاتي.

حين العمل على إنجاز هذا المنهاج يجب أن يكون المرء مطّلعاً ومتمكناً من أسس هاتها ـ يوغا.

ولكي نذكر الممارسين بتقنية تنفيذ تمارين هاتها ـ يوغا، ولكي يكون للمنهاج بنيته الأسلوبية المحددة نورد هنا وصفاً للآسانات (الوضعيات) والمودرا والباندر وللتمارين التنفسية.

لا يجوز تنفيذ برنامج الثلاثين درساً إلاّ بحضور مختص خبير باليوغا، إذ أن تنفيذ هذا البرنامج (وبخاصة دهيانا) قد يقود إلى حالة الصامادها التي يصعب جداً الخروج منها دون مساعدة خارجية. المواد اللازمة لجزئي الدرس النظري والتطبيقي مذكورة في القسم الثاني.

الدرس الأول

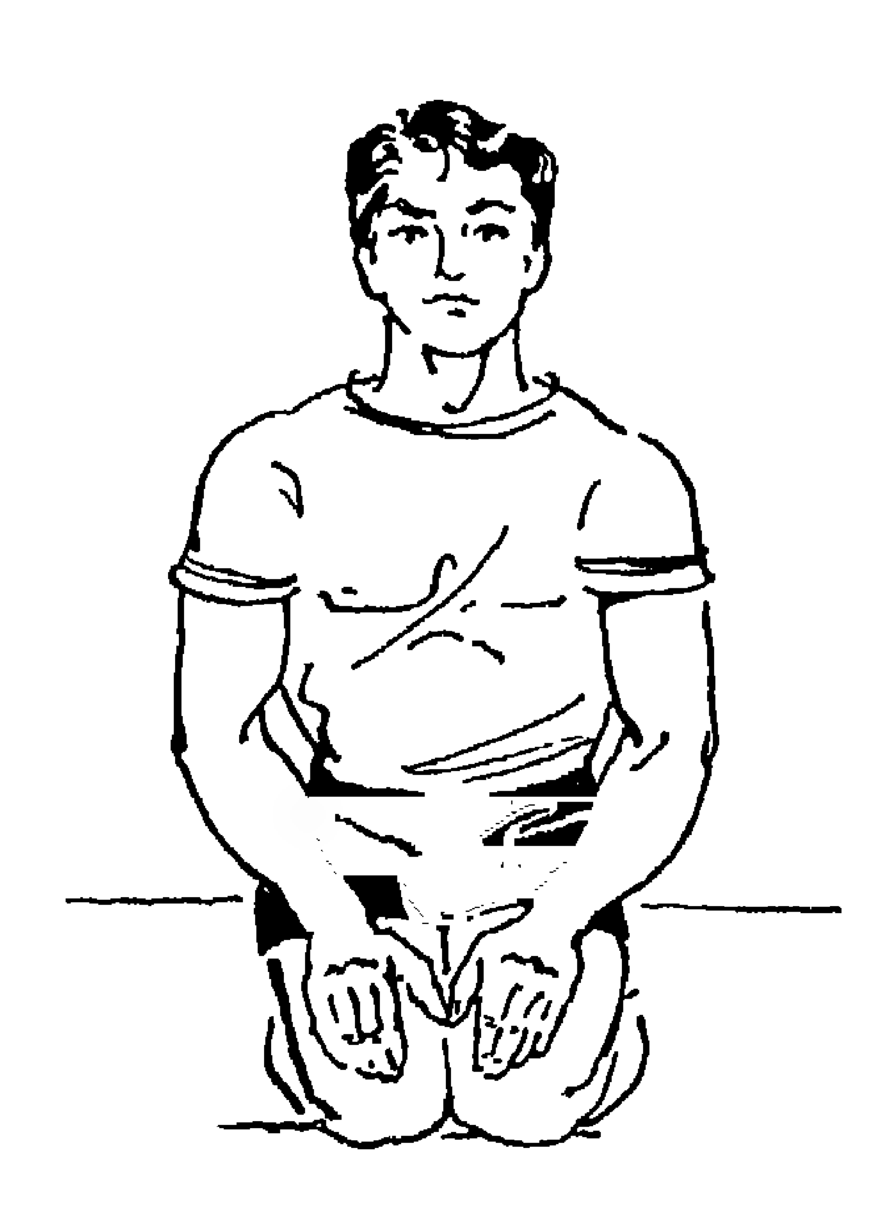
برنامج الدرس:

1 ـ كارما ـ يوغا: هي غياب الإرتباط بنتائج عملك ـ 20 دقيقة.

2 ـ هاتها ـ يوغا: هي التنفس الكامل بطريقة اليوغا؛ وادجراسانا ـ 30دقيقة.

3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع الأول ـ 20 دقيقة.

ادجراسانا ـ وضعية الألماسة



الشكل (4)

قف على ركبتيك، ثم اجلس على عقبيك بحيث تمس رجلاك السجادة التي تجلس عليها (من رؤوس الأصابع حتى الركبتين)، وبحيث يقع كل ثقل الجسم عليهما. ضم الركبتين إلى بعضهما. الرأس والرقبة والجذع

تشكل كلهـا معـاً خطـاً مسـتقيماً. ضـع كفيـك علىالركبتـين. ابـق في هـذه الوضعية لمدة دقيقة.

هذه الوضعية هي الوضعية الأولية لبعض وضعيات هاتها ـ يوغـا، وهـي تستخدم من أجـل تمريـن التنفس وتركـيز الإنتبـاه والتـأمل، وهـي تنشـط عمليات الهضم وتطور مرونة مفاصل الركبتين وأربطة الساقين والقدمين.

التنفس الكامل على طريقة اليوغا

الوضع الأولي: إجلس في وضعية وادجراسنا أو قف وقفة طبيعية حرة.

تقنية التنفيذ: ازفر زفرة نشيطة، ثم ابدأ بالشهيق على ثلاثة مراحل:

المرحلـة الأولى: حـرك الحجـاب الحـاجز ـ يـبرز البطـن إلى الأمـام بعـض الشيء.

المرحلة الثانية: وسع الأضلاع والقسم الأوسط مـن القفص الصدري بشـكل يجعل الهواء يندفع شيئاً فشيئاً إلى وسط الرئتين.

المرحلة الثالثة: وسع الصدر إلى أقصـى درجـة. بهـذه الحركـة تسـحب إلى داخلك أقصى ما يمكن أن تستوعبه الرئتان المتوسعتان من الهواء.

بعد ذلك تبدأ عملية الزفير البطيئة عن طريق الأنـف، بنفـس التسلسـل التي سارت عليـه عمليـة الشـهيق: في البدايـة يسـحب إلى الداخـل جـدار البطن الأمامي، ثم تُضغط الأضلاع السـفلية ويهبـط الصـدر، وأخـيراً تهبـط عظام الترقوة والكتفان.

وظيفة للمنزل
مجموعة تمارين الأسبوع الأول

1 ـ التنفس الكامل على طريقة اليوغا ـ 7 مرات.

2 ـ وادجزاسانا ـ دقيقة واحدة.

الدرس الثاني

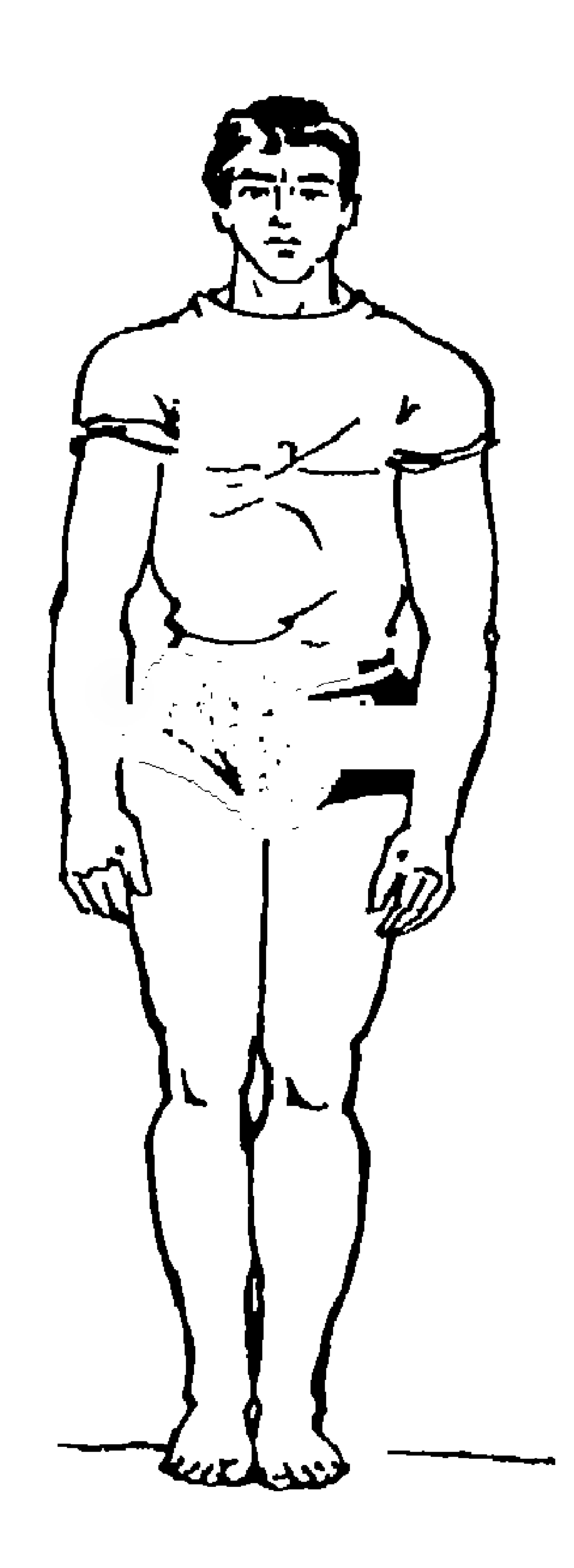
برنامج الدرس:

1 ـ كارما ـ يوغا: التصرف في مختلف الظروف الحياتية ـ 20 دقيقة.

2 ـ هاتها ـ يوغا: كابالا بهاتي، تاداسانا ـ 20 دقيقة.

3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع الثاني ـ 20 دقيقة.

تاداسانا ـ وضعية الجبل



الشكل (5)

الوضع الأولي: قف منتصباً باستقامة . عقباك متلاصقان وكذلك مقدمتا القدمين.

تقنية التنفيذ: شُدّ صدرك واسحب بطنك إلى الداخل. اليدان متدليتان بحرية على جانبي الجسم. انظر إلى الأمام يجب تركيز الإنتباه على الخصر. تستمر الوضعية 2 ـ 3 دقائق.

الفاعلية العلاجية: تسمح هذه الوضعية بإقامة الرقابة على الجملة العصبية ، وتحسن هيئة القامة ، وهي الوضعية الأولى باستقامة من أجل تنفيذ تمارين أخرى ووضعيات أخرى من وضعيات الوقوف.

كابالابهاتي ـ تطهير الجمجمة

الوضع الأولي: وضعية الألماسة أو الوقوف في وضعية تاداسانا.

تقنية التنفيذ: تنفيذ سلسة من الشهيق والزفير، بحيث تكون مدة الزفير تقريباً 0.2 ثانية ، أما مدة الشهيق فتكون 0.1 ثانية (مدة الزفير ربع مدة الشهيق) ، مع تركيز الوعي على داخل الأنف. الزفير هو الذي يضبط الإيقاع.

يتم الزفير بانقباض عضلات البطن بسرعة ، فيندفع الهواء من المنخرين بصوت عالٍ. بعد الزفير تسترخي عضلات البطن فوراً ، وهاما يساعد، من تلقاء نفسه ، على امتلاء أقسام الرئتين السفلى والوسطى بشكل بطيء. قم بثلاث سلاسل من الزفير والشهيق ، في كل سلسلة عشر شهقات وعشر زفرات.

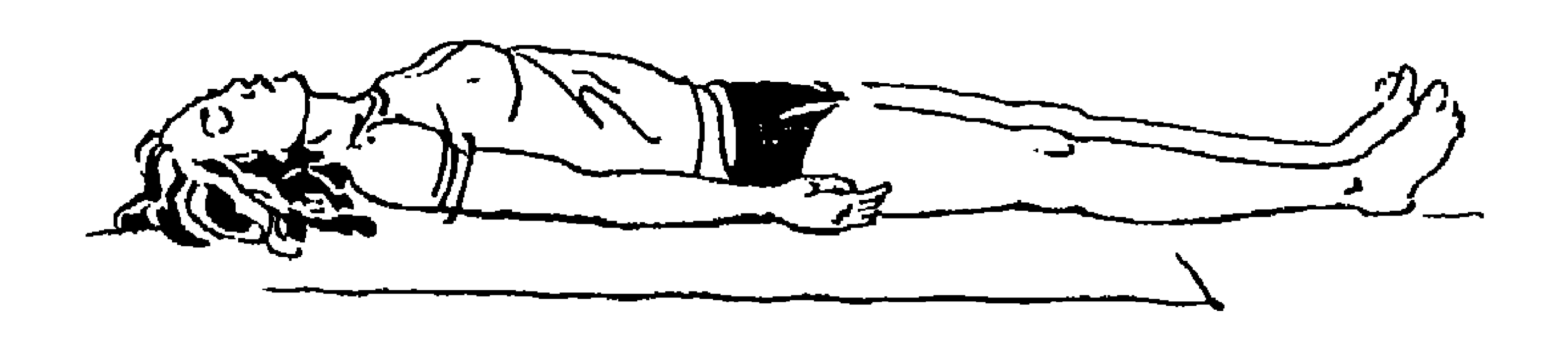
وظيفة للمنزل
مجموعة تمارين الأسبوع الثاني

1 ـ التنفس الكامل على طريقة اليوغا ـ 7 مرات.
2 ـ كابالابهاتي ـ مرتان.
3 ـ وادجراسانا ـ دقيقة واحدة.
4 ـ تاداسانا ـ دقيقة واحدة.

الدرس الثالث

برنامج الدرس:
1 ـ كارما ـ يوغا: خطة تنفيذ العمل ـ 20 دقيقة.
2 ـ هاتها ـ يوغا ـ بها ستريكا، شاواسانا ـ 20 دقيقة.
3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع الثالث ـ 20 دقيقة.

شاواسانا ـ وضعية الميت



الشكل (6)

الوضع الأولي: استلق على ظهرك ومد يديك بمحاذاة جسمك، الكفان نحو الأعلى. الرجلان ممدودتان ومتلاصقتان.

التنفس وتركيز الإنتباه: ينفذ التمرين مع التنفس البطيء والأفكار المركزة على الراحة الشاملة والكاملة.

تقنية التنفيذ: بطئ تنفسك بأقل قدر من التوتر، فهذا يريحك.

إرخِ كل العضلات ابتداءً من القدمين، وركز انتباهك، بالتتابع، على القدمين ثم على الساقين، ثم على الفخذين، ثم على البطن، ثم على اليدين، والرقبة، (إرخِها كلها بشكل واعٍ ومتعمد). يجب أن يسترخي البدن بشكل لا تعود تحس معه بوجوده.

أثناء إرخاء العضلات يجب ألاّ تفكر بشيء، يجب ألاّ تقيد نفسك بشيء، فلا تمسك أفكارك، مكّنها من الجريان بحرية، إلى أن يتباطأ جريانها «فيفرغ» المخ. انتظر وأنت مستلق باسترخاء نفاذ أفكارك. عندما

تفقد نفسك تكون قد حققت حالة الإسترخاء. آخر فكرة قبل الإسترخاء وأول فكرة بعد التيقظ يجب أن تدور حول أنك ترتاح تماماً مستلقياً دون أدنى توتر، وحول أن بدنك مسترخٍ حتى آخر عضلة فيه.

هذه الوضعية مخصصة للراحة والإسترخاء بعد التمارين الأخرى، وفي نهاية المجموعة، كتمرين ختامي يجري هذا التمرين من أجل الراحة لمدة تتراوح بين 10 ـ 15 دقيقة في اليوم.

الفاعلية العلاجية: تحصل الجملية العصبية على هدوء تام، مع تأثير طيب على القلب والدورة الدموية، إضافة إلى انخفاض الضغط المرتفع.

بها ستريكا ـ كير الحداد

ينفذ هذا التمرين بحذر، وعند ظهور أبسط علائم التوتر يجب التوقف كيفياً. قد يكون عدم الإعتدال ضاراً، في حين يؤثر التنفيذ المعتدل تأثيراً مطهراً رائعاً.

الوضع الأولي: وضعية الألماسة.

تقنية التنفيذ: قم بعشر عمليات شهيق وزفير سريعة. ثم شهيق عميق، توقف لمدة 7 ـ 14 ثانية، ثم زفير بطيء.

تركيز الإنتباه: على منطقة البلعوم الأنفي.

الفاعلية العلاجية: معالجة الأمراض الناجمة عن البرد. تطهير البلعوم الأنفي.

وظيفة للمنزل
مجموعة تمارين الأسبوع الثالث

1 ـ تنفس كامل على طريقة اليوغا ـ 7 مرات.

2 ـ بهاستريكا ـ 3 مرات.

3 ـ شاواسانا ـ 10 دقائق.

الدرس الرابع

برنامج الدرس:

1 ـ كارما ـ يوغا: العمل كالتأمل المركز ـ 20 دقيقة.

2 ـ هاتها ـ يوغا: دجالاندهارا باندها، مولا باندها، فريكاسانا ـ 20 دقيقة.

3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع الرابع ـ 20 دقيقة.

دجالاندهارا باندها

الجلوس في وضعية واد جراسانا. شهيق عميق. حني الرأس واسناد الذقن إلى الصدر. أثناء ذلك يرفع القسم الخلفي من اللسان إلى الأعلى، نحو الحنجرة ونحو سقف الحلق. البقاء في هذه الوضعية قدر الإمكان.

مولا باندها

الجلوس في وضعية واد جراسنا. بعد الشهيق يحبس النفس، وتقبض وترخى عضلات الأنف عدة مرات. الإنتباه مركز على العِجان.

الفاعلية العلاجية: إنعاش أجهزة الجوف البطني. المساعدة في حالات الإمساك.

فريسكاسانا ـ وضعية الشجرة

تقنية التنفيذ: إثن الرجل اليمنى عند الركبة، ثم امسك القدم باليدين وضعه على الفخذ الأيسر أقرب ما يمكن إلى المنطقة الإربية. يجب أن تكون الركبة المثنية على مستوى الجسم. ضم كفيك وارفع يديك معاً إلى ما فوق راسك. ابق في هذه الوضعية 1 ـ 2 دقيقة. عد بعد ذلك إلى الوضع الأولي. كرر الوضعية بثني ركبة الرجل اليسرى في هذه المرة.

تركيز الإنتباه: على المنطقة القطنية.

الفاعلية العلاجية: ينصح بالفريكاسانا كواحدة من الوضعيات المفيدة في تنسيق الجهاز الدهليزي وتهدئة الجملة العصبية.

وظيفة للمنزل
مجموعة تمارين الأسبوع الرابع

1 ـ تنفس كامل على طريقة اليوغا ـ 7 مرات.
2 ـ كامالابهاتي ـ 3 مرات.
3 ـ فريكاسانا ـ 3 مرات.
4 ـ دجالاندهارا باندها ـ مرتان.
5 ـ مولا باندها ـ مرتان.
6 ـ شاوا سانا ـ عشر دقائق.

الدرس الخامس

برنامج الدرس:

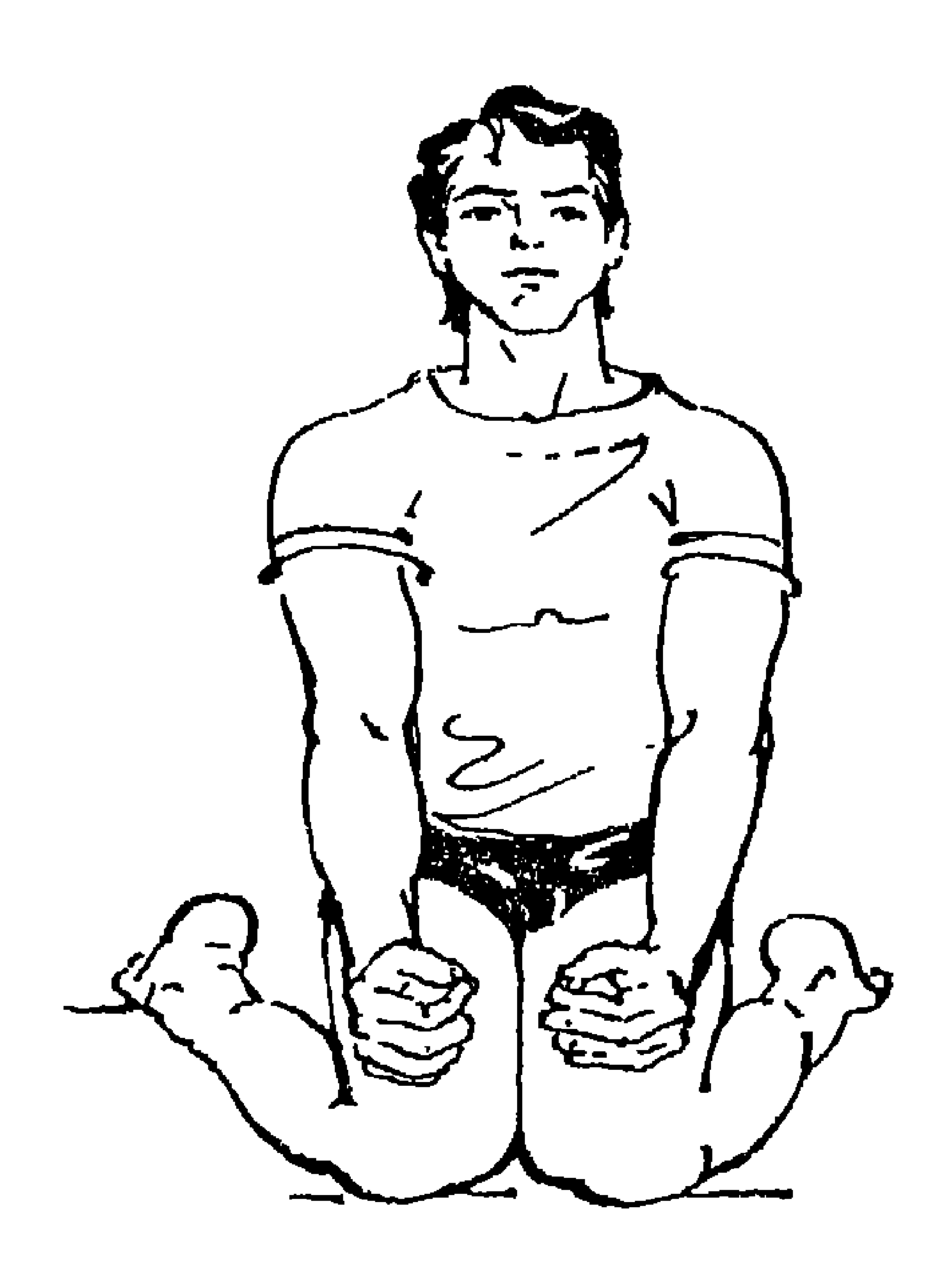
1 ـ جناني ـ يوغا: ثلاث مراحل تطبيقية، الأوضاع الأساسية ـ 30دقيقة.
2 ـ هاتها ـ يوغا: التنفس الإيقاعي، فيراسانا ـ 20 دقيقة.
3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع الخامس.

التنفس الإيقاعي

يعتبر التنفس الإيقاعي أساس الكثير من تمارين هاتها يوغا. ويكمن جوهر التنفس الإيقاعي في التوفيق، اثناء التنفس، بين ايقاع التنفس وايقاع تأرجح الجسم، وهذا يساعد على الدخول في تناغم مع إيقاع الفضاء، وبالتالي يؤدي هذا إلى تمثل ناجح ومثمر للبرانا.

قواعد التنفس الإيقاعي: الشهيق والزفير متساويا المدة (ما بين 6 ت 16 نبضة من نبضات القلب). فترة التوقف بعد الشهيق أو الزفير تساوي بطولها نصف زمن الشهيق أو الزفير.

فيراسانا ـ وضعية البطل



الشكل (7)

الوضع الأولي: وضعية الماسة.

تقنية التنفيذ: باعد ما بين قدميك، واجلس على الأرض بين عقبي رجليك.

الفاعلية العلاجية: تقوية الركبتين، تحسين عمل أجهزة الحوض.

وظيفة للمنزل
مجموعة تمارين الأسبوع الخامس

1 ـ تنفس كامل على طريقة اليوغا ـ 7 مرات.

2 ـ بها ستريكا ـ 3 مرات.

3 ـ التنفس الإيقاعي ـ 7 مرات.

4 ـ فيراسانا ـ مرتان.

5 ـ شاواسانا ـ 10 دقائق.

الدرس السادس

برنامج الدرس:

1 ـ جناني ـ يوغا: تمارين «المطلق موجود» ـ 30 دقيقة.

2 ـ هاتها ـ يوغا: سوكخ بوفارك، يوغا مودرا ـ 20 دقيقة.

3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع السادس ـ 40 دقيقة.

سوكخ بورفاك

الوضع الأولي: وضعية الألماسة ـ سبابة اليد اليمنى على وسط الجبين، بين الحاجبين.

تقنية التنفيذ:

1 ـ بعد زفير قوي إضغط على فتحة الأنف اليمنى بالإبهام وقم بعملية شهيق عن طريق الفتحة اليسرى لمدة أربع نبضات من نبضات القلب.

2 ـ توقف عن التنفس لمدة 16 نبضة.

3 ـ افتح فتحة الأنف اليمنى، وأغلق الفتحة اليسرى بالأصبع الوسطى. قم بعملية زفير عن طريق الفتحة اليمنى لمدة 8 نبضات.

4 ـ حافظ على وضع الإصبع: شهيق من الفتحة اليمنى، ثم أوقف التنفس، ثم قم بزفير عبر الفتحة اليسرى.... وهكذا.

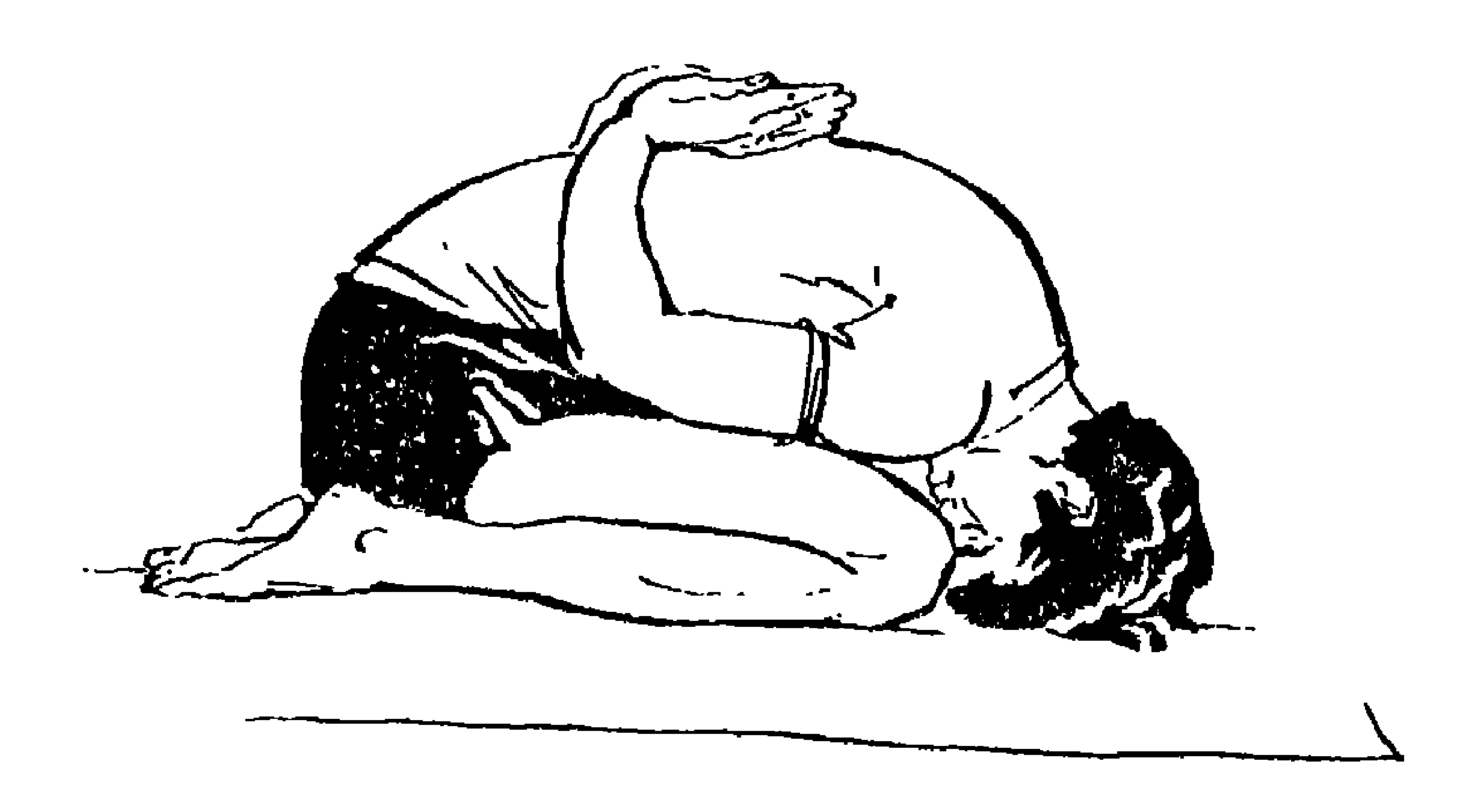
الفاعلية العلاجية: تنشيط عمل المخ وتقوية جهاز التنفس.

الوضع الأولي: وضعية الألماسة. ضع اليدين خلف الظهر واسمك بأصابع اليد اليسرى رسغ اليد اليمنى.

تقنية التنفيذ: قم بتنفس كامل على طريقة اليوغا. إنحن، مع الزفير، ببطء إلى الأمام حتى يمس الرأس الأرض. إبق في هذا الوضع مادمت قادراً على حبس نفسك.

مع الشهيق البطيء انتصب تدريجياً، وانهِ التمرين بزفير بطيء.

يوغا مودرا



الشكل (8)

وظيفة للمنزل
مجموعة تمارين الأسبوع السادس

1 ـ التأمل المركز «المطلق موجود» ـ 20 دقيقة.
2 ـ تمرين هاتها ـ يوغا:
ـ تنفس كامل على طريقة اليوغا ـ 7 مرات.
ـ سوكغ بورفاك ـ 3 مرات.
ـ يوغا مودرا ـ مرتان.
ـ شاواسانا ـ 7 دقائق.

الدرس السابع

برنامج الدرس:

1 ـ جناني ـ يوغا: تمرين «إدراك الذات مشاركة للمطلق» ـ 30 دقيقة.
2 ـ هاتها ـ يوغا: اودجايي، أودّيانا باندها ـ 20 دقيقة.
3 ـ تنفيذ جملة تمارين الأسبوع السابع ـ 40 دقيقة.

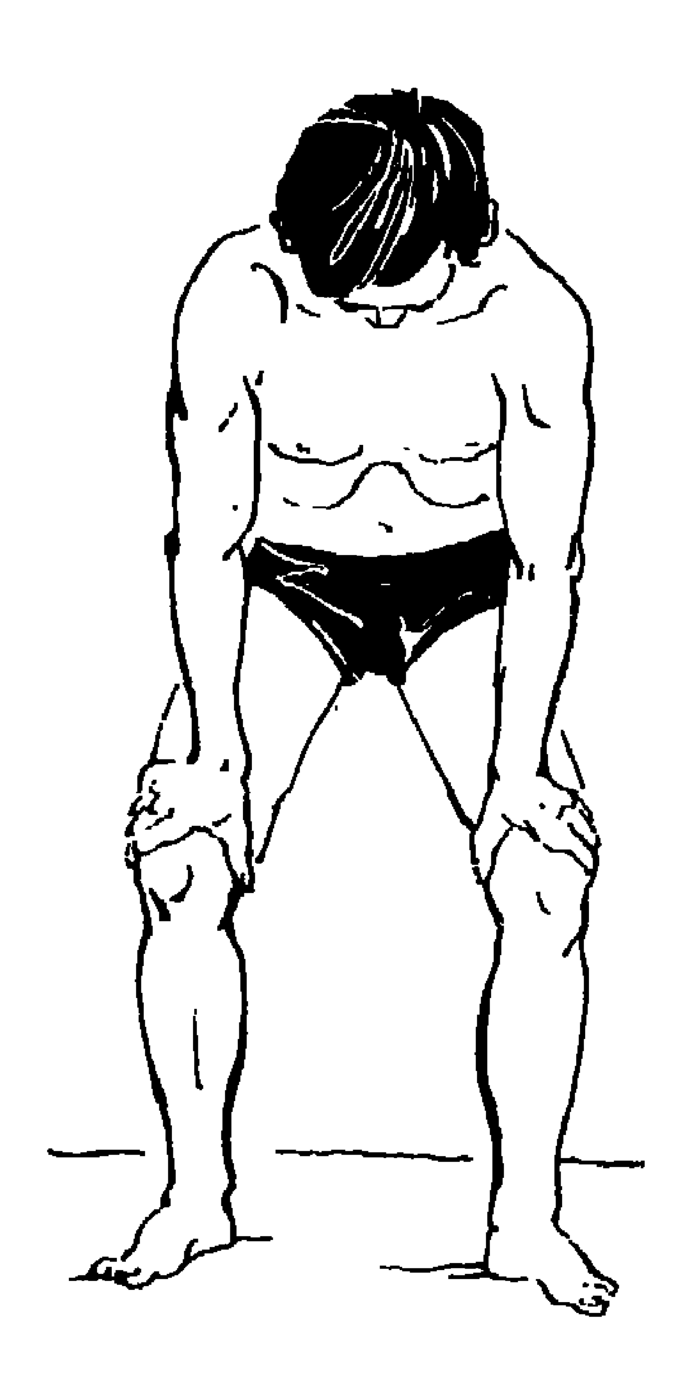
اودجايي

الوضع الأولي: وقوفاً أو جلوساً أو اضطجاعاً. الوعي مركز على الغدة الدرقية.

تقنية التنفيذ: شهيق لمدة ثماني نبضات من نبضات القلب. زفير ـ16نبضة (عبر الفم مع إصدار صوت «س» إلى أن يخرج كل الهواء من الرئتين).

الفاعلية العلاجية: التمرين يحفز عمل غدد الإفرازات الداخلية، وبشكل خاص ـ الغدة الدرقية. وهو يفيد كذلك في حالات انخفاض ضغط الدم، ولايتأثر به المصابون بفرط إفرازات الغدة الدرقية وذوو ضغط الدم المرتفع.

اودّيانا باندها ـ «ابتلاع» البطن



الشكل (9)

لا يجري هذا التمرين إلاّ إذا كانت المعدة فارغة.

الوضع الأولي: الوقوف والرجلان متباعدتان. والجذع محني بعض الشيء إلى الأمام. اسند يديك الممدودتين إلى الركبتين المثنيتين بعض الشيء.

1 ـ شهيق كامل على طريقة اليوغا.

2 ـ زفير بطيء، «وابتلع» بطنك إلى أقصى ما يمكن، وذلك برفع الحجاب الحاجز إلى أعلى مستوى ممكن (وكأن كل الأجهزة الداخلية قد اختفت).

يمكن «ابتلاع» البطن أكثر إذا:

قوسنا المنطقة القطنية واستندنا بكلتي يدينا إلى الركبتين (في هذه الوضعية تسترخي عضلات البطن المستقيمة).

تركيز الإنتباه: على الوريدين البابي والسفلي.

الفاعلية العلاجية: مضاد جيد لتكاسل الأمعاء الغليظة، ومضاد لهبوط المعدة والأمعاء والرحم.

وظيفة للمنزل
مجموعة تمارين الأسبوع السابع

1 ـ التأمل المركز «إدراك الذات مشاركة للمطلق» ـ 30 دقيقة.

2 ـ تمرين هاتها ـ يوغا:

ـ تنفس كامل على طرقة اليوغا ـ 7 مرات.

ـ أودجايي ـ 3 مرات.

ـ اودّبانا باندها ـ 3 مرات

ـ مزياكاسانا ـ مرتان.

ـ شاواسانا ـ 7 دقائق.

الدرس الثامن

برنامج الدرس:

1 ـ بهاكتي ـ يوغا: مرحلتا بهاكتي ـ يوغا، صلاة بهاكتي ـ يوغا ـ 30 دقيقة.

2 ـ هاتها ـ يوغا: تمديد الأضلاع ـ 10 دقائق.

3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع الثامن.

تمرين «تمديد الأضلاع»

قف منتصباً ولف يديك تحت إبطيك قدر المستطاع، بشكل يكون فيه الإبهامان على الظهر والكفان على جانبي القفص الصدري والأصابع على عظم القص الأمامي. قم بشهيق كامل على طريقة اليوغا، ثم احبس نفسك مدة قصيرة. اضغط بخفة على الجانبين وازفر الهواء ببطء. قم بعملية التنفس للتنقية.

الفاعلية العلاجية: اكتساب الأضلاع مرونة كبيرة.

وظيفة للمنزل
مجموعة تمارين الأسبوع الثامن

1 ـ صلاة بهاكتي ـ يوغا ـ 15 دقيقة.

2 ـ تمارين هاتها ـ يوغا:

ـ التنفس الكامل على طريقة اليوغا ـ 7 مرات.

ـ تمديد الأضلاع ـ مرتان.

ـ فيراسانا ـ مرتان.

ـ يوغا مودرا ـ مرتان.

ـ شاواسانا ـ 7 دقائق.

الدرس التاسع

برنامج الدرس:

1 ـ بهاكتي ـ يوغا: الزوئية: «تمجيد الزوئي» ـ 30 دقيقة.

2 ـ هاتها ـ يوغا: تمرين «توسيع القفص الصدري» ـ 15 دقيقة.

3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع التاسع ـ 40 دقيقة.

تمرين «توسيع القفص الصدري»

قف منتصباً. ثم بشهيق كامل على طريقة اليوغا، احبس النفس. مد يديك أمامك على مستوى الكتف، وضم قبضتي اليدين المطبقتين إلى بعضهما. إدفع يديك بقوة إلى الخلف، ولكن بشكل تظل معه اليدان على خط مستقيم واحد. أعد يديك إلى الوضع الأمامي، ثم أعد دفعهما إلى الخلف. قم بهذه الحركة عدة مرات. إزفر الهواء بسرعة عبر فمك المفتوح. قم بعملية تنفس للتنقية.

وظيفة للمنزل
مجموعة تمارين الأسبوع التاسع

1 ـ «تمجيد الزوئي» ـ 20 دقيقة.

2 ـ تمارين هاتها ـ يوغا:

ـ تنفس كامل على طريقة اليوغا ـ 7 مرات.

ـ سوكخ بورفاك ـ مرتان.

ـ تمرين «توسيع القفص الصدري» ـ مرتان.

ـ فريكاسانا ـ مرتان.

ـ شاواسانا ـ 7 دقائق.

الدرس العاشر

برنامج الدرس:

1 ـ بهاكتي ـ يوغا: الكريشنية، الماهاماندرا ـ 30 دقيقة.

2 ـ هاتها ـ يوغا: تمرين «تهييج خلايا الرئتين»، ويبارتيا كاراني ـ 30دقيقة.

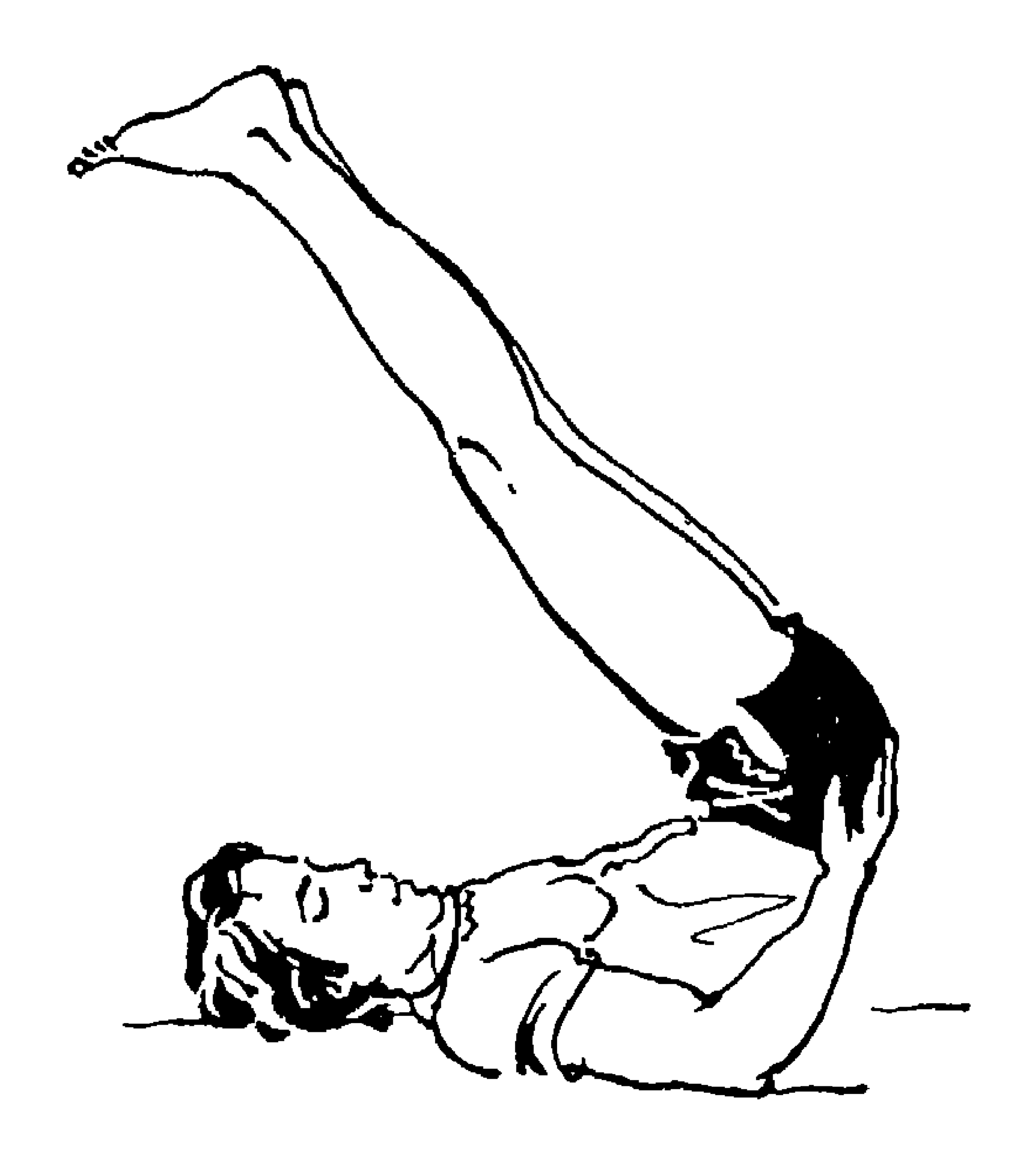
3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع العاشر.

تمرين «تهيج خلايا الرئتي»

قف منتصباً ماداً يديك بحالة التهيؤ إشهق الهواء ببطء مربتاً بالأصابع أثناء ذلك على صدرك بخفة عندما تمتلئ الرئتان احبس النفس واضرب الصدر بكفيك.

الفاعلية العلاجية: استثارة نشاط الحويصلات الرئوية.

ويباريتاكاراني ـ نصف الشمعة



الشكل (10)

الوضع الأولي: الإستلقاء على الظهر واليدان بمحاذاة الجذع

تقنية التنفيذ:

1 ـ قم بشهيق بطيء وارفع رجليك إلى الأعلى، وارفع كذلك جذعك ببطء، إلى أن يصبح قائماً على لوحي الكتفين. العقبان على خط عمودي مع العينين. واليدان تسندان الحوض (وليس الجذع).

2 ـ يتم ايقاف التغيرات الحاصلة على تدفق الدم بواسطة حركة البطن البطيئة (التنفس). يجب البقاء في هذه الوضعية حتى تتعب منها. (في هذه الوضعية يمكن سحب العجان ـ منطقة الشرج ـ 4 مرات إلى الداخل. في البداية تدوم الوضعية ما بين 15 ـ 20 دقيقة.

3 ـ نعود إلى وضعية الإستلقاء ببطء ونسترخي. قبل النهوض يجب القيام بعدة عمليات تنفس على طريقة اليوغا من أجل التهدئة. وبعد ذلك نزيد فترة البقاء في هذه الوضعية تدريجياً.

تركيز الإهتمام: على منطقة الحوض أو على الوجه.

الفاعلية العلاجية: هذه الوضعية كغيرها من الوضعيات المقلوبة، تؤثر تأثيراً طيباً على المخ وعلى أجهزة الحوض وتزيل التجاعيد عن الوجه.

وظيفة للمنزل
مجموعة تمارين الأسبوع العاشر

1 ـ ماها رماندرا (القيام بالمانترا مع سُبحَّة) ـ 20 دقيقة.

2 ـ تمارين هاتها ـ يوغا:

ـ تنفس كامل على طريقة اليوغا ـ 7 مرات.

ـ اودجابي ـ 3 مرات.

ـ فيراسانا ـ مرتان.

ـ.ويباريتاكاراني مرتان.

ـ شاواسانا ـ 7 دقائق.

الدرس الحادي عشر

برنامج الدرس:

1ـ رادجا ـ يوغا: اتقان براتياهاري ـ تعطيل الإنطباعات البصرية ـ30دقيقة.

2ـ هاتها ـ يوغا: تمرين من أجل تقوية الأعصاب، ماتسيا سانا ـ20دقيقة.

3ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع الحادي عشر ـ 40 دقيقة

تمرين لتقوية الأعصاب

الوضع الأولي: وقوفاً والرجلان متباعدتان.

تقنية التنفيذ:

1 ـ تقوم بعملية زفير، وعند القيام بشهيق بطيء مُدّ يديك إلى الأمام على مستوى الكتفين، والكفان إلى الأعلى.

2 ـ احبس نفسك واجمع قبضة اليد، ثم ادفع اليدين بسرعة نحو الكتفين، ثم أعدهما. كرر العملية ثلاث مرات.

3 ـ مع الزفير اخفض يديك وارخيهما، مع بعض الإنحناء إلى الأمام.

تُمد اليدان إلى الأمام ببطء وبجهد كبير لدرجة أن ترتجف العضلات من التوتر (كأنك تواجه مقاومة كبيرة). إذا كان من الصعب احتمال حبس النفس ثلاث مرات، قم بحركة اليدين مرتين فقط.

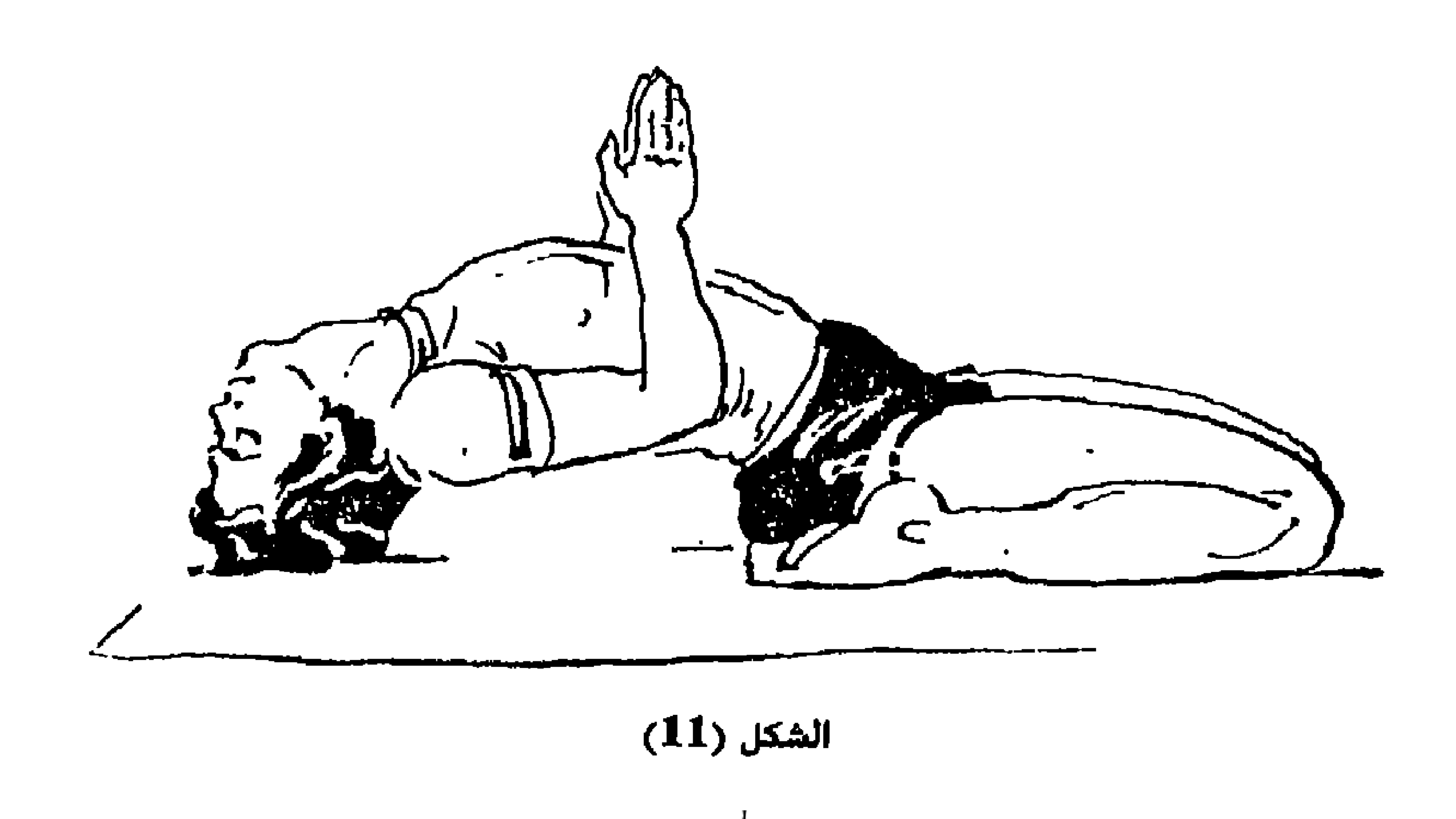
الفاعلية العلاجية: تقوية الجملة العصبية، ومنح الثقة بالنفس عند التواصل مع الآخرين.

ماتسياسانا ـ وضعية السمكة

الوضع الأولي: وضعية الألماسة.

تقنية التنفيذ: أبرز الصدر إلى الأمام، وبمساعدة الكوعين، اهبط بجذعك إلى الخلف، إلى أن تلامس قمة رأسك الأرض.

الكفان مضمومان إلى الصدر، وأصابعهما إلى الأعلى. تنفس تنفساً كيفياً.



الشكل (11)

تركيز الإنتباه: على الغدة الدرقية.

الفاعلية العلاجية: تأثير طيب على الغدة الدرقيـة واللـوزات والزوائـد الأنفية.

وظيفة للمنزل
مجموعة تمارين الأسبوع الحادي عشر

1 ـ تمارين «تعطيل الإستقبال البصري» ـ 30 دقيقة.

2 ـ تمارين هاتها ـ يوغا:

- تنفس كامل على طريقة اليوغا ـ 7 مرات.
- تمرين لتقوية الأعصاب ـ مرتان.
- ويباريتاكاراني ـ مرتان.
- ماتسياسانا ـ مرتان.
- شاواسانا ـ 7 دقائق.

الدرس الثاني عشر

برنامج الدرس:

1 ـ رادجا ـ يوغا : اتقان براتياهارا ـ تعطيل الإنطباعات السمعية ـ 30دقيقة.

2 ـ هاتها ـ يوغا: يوني مودرا ـ 15 دقيقة.

3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع الثاني عشر.

يوني مودرا

أثناء الجلوس في وضعية الألماسة قم بعدة عمليات تنفس كاملة على طريقة اليوغا، ثم استرخ تماماً، وارخ كل عضلات الجسم. ضع يديك على وجهك بشكل يغلق به الإبهامان الأذنين بإحكام، وتطبق به السبابتان الجفنين والبنصران ـ فتحتي الأنف، والخنصران ـ الشفتين. في لحظة الزفير احبس النفس وقلص عدة مرات عضلات الجزء الأسفل من الحوض، وكأنك ترفع الأجهزة فيه إلى الأعلى. فترة حبس النفس تتوقف على التمرن.

تركيز الإنتباه: على الجفان.

الفاعلية العلاجية: تحفيز عمل الأجهزة التناسلية. وينصح بهذا التمرين من أجل التخلص من الإمساك، ومن أجل اكتساب المقدرة على مراقبة عمليات التفكير.

وظيفة للمنزل
مجموعة تمارين الأسبوع الثاني عشر

1 ـ تمرين «تعطيل الإستقبال السمعي» ـ 30 دقيقة.

2 ـ تمارين هاتها ـ يوغا:

- تنفس كامل على طريقة اليوغا ـ 7 مرات.
- يوغا مودرا ـ مرتان.
- فيراسانا ـ مرتان.
- فيركاسانا ـ مرتان.
- شاواسانا ـ 7 دقائق.

الدرس الثالث عشر

برنامج الدرس:

1 ـ رادجا ـ يوغا: اتقان براتياهارا ـ تعطيل انطباعات الشم ـ 30 دقيقة.

2 ـ هاتها ـ يوغا: آردهابودماسانا، ساروانغاسانا ـ 20 دقيقة.

3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع الثالث عشر.

آردها بودماسانا ـ الوضعية الشبيهة باللوتس

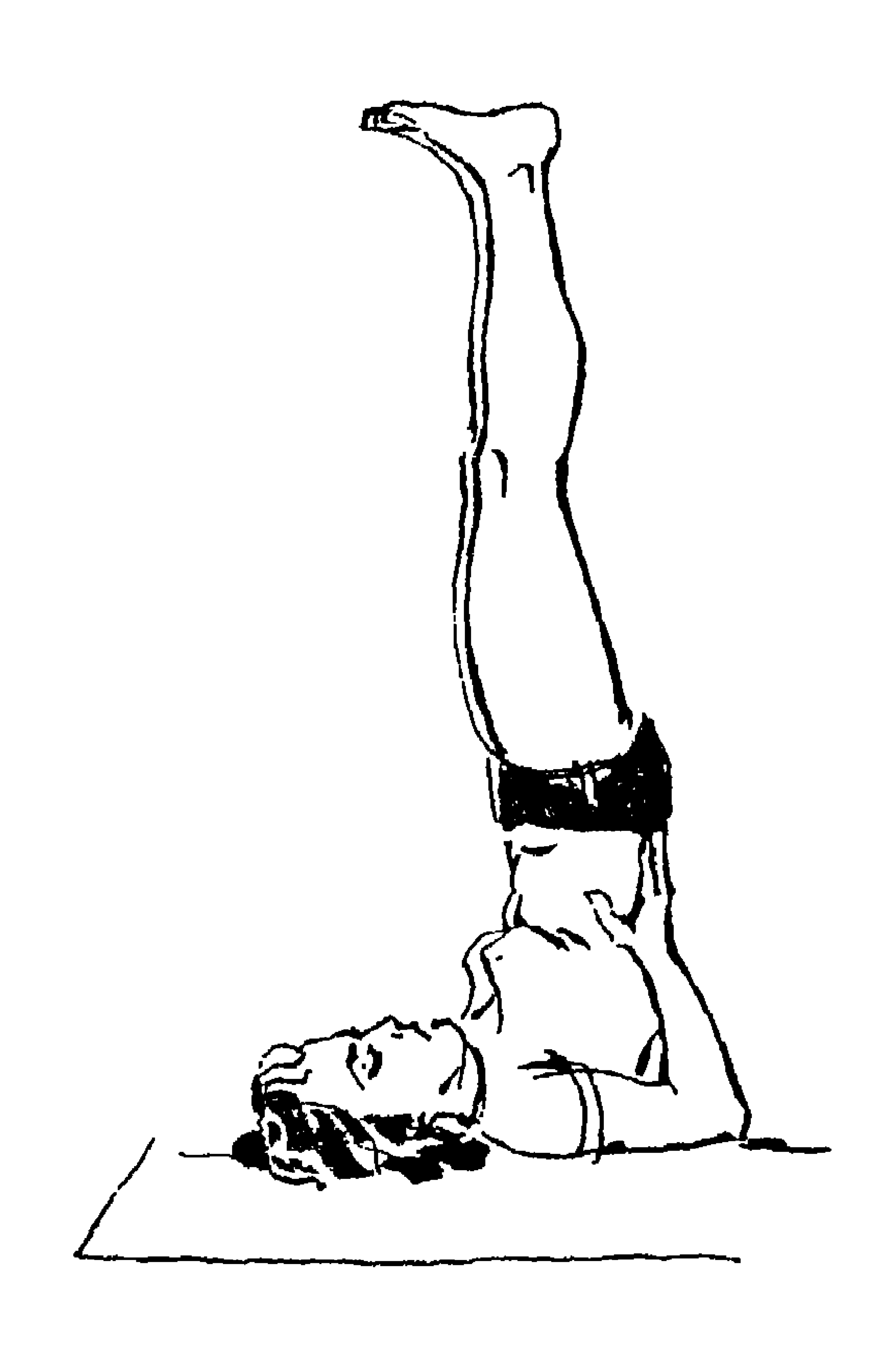


الشكل (12)

إجلس على سجادة ومد رجليك أمامك. ارفع الفخذ الأيمن بعض الشيء وضع تحته القدم الأيسر. ثم اثن الرجل اليمنى عند الركبة وضعها بشكل يكون فيه عقبها على الفخذ الأيسر ويمس أسفل البطن. ضم الكفين إلى بعضهما (كما هو موضح في الشكل). إبق في هذه الوضعية دقيقة واحدة. ارتح قليلاً ثم أعد الوضعية مبدلاً مكان الرجلين.

الفاعلية العلاجية: نفس فاعلية وادجاراسانا.

ساراووانغاسانا ـ وضعية الشمعة



الشكل (13)

الوضع الأولي: الإستلقاء على الأرض واليدان ممدودتان على طول الجذع.

تقنية التنفيذ:

1 ـ قم بشهيق بطيء وارفع رجليك الممدودتين إلى الأعلى دون ثنيهما عند الركبة، حتى تصبحان عموديتين. عندما ترتفع الرجلان إبدأ برفع

الجذع وضع الكفين على الحوض (لسند الجذع في الوضع العمودي). ارفع الجذع أكثر، داعماً إياه بالكفين، إلى أن يشكل مع الرجلين المدودتين خطاً مستقيماً.

2 ـ اضغط أثناء ذلك الذهن بقوة إلى الصدر. التنفس يجب أن يكون بطيئاً. ابق في هذه الوضعية إلى أن تظهر أولى علائم التعب.

3 ـ من أجل انهاء التمرين أنزل الجذع ببطء، وبعد ذلك أنزل الرجلين.

4 ـ تنفس تنفساً بطيئاً ومنتظماً لعدة ثوان وأنت على الأرض حتى تعود الدورة الدموية إلى وضعها الطبيعي. يجب أن لا يظل المتدربون، منذ البداية، في هذه الوضعية طويلاً، بل يجب زيادة مدتها تدريجياً مع استمرار ممارستها.

تركيز الإنتباه: على الغدة الدرقية.

الفاعلية العلاجية: التأثير الطيب على المخ وعلى القلب وعلى جملة الدورة الدموية. منع توسع الأوردة، وتحسين عمل أجهزة الحوض. تحسين البصر والسمع.

وظيفة للمنزل

مجموعة تمارين الأسبوع الثالث عشر

1 ـ تمرين «تعطيل حاسة الشم» ـ 30 دقيقة.

2 ـ تمارين هاتها ـ يوغا:

- تنفس كامل على طريقة اليوغا ـ 7 مرات.
- أردهابودماسانا ـ مرة واحدة.
- ساروانغاسانا ـ مرتان.
- ماتسيا سانا ـ مرتان.
- شاواسانا ـ 7 دقائق.

الدرس الرابع عشر

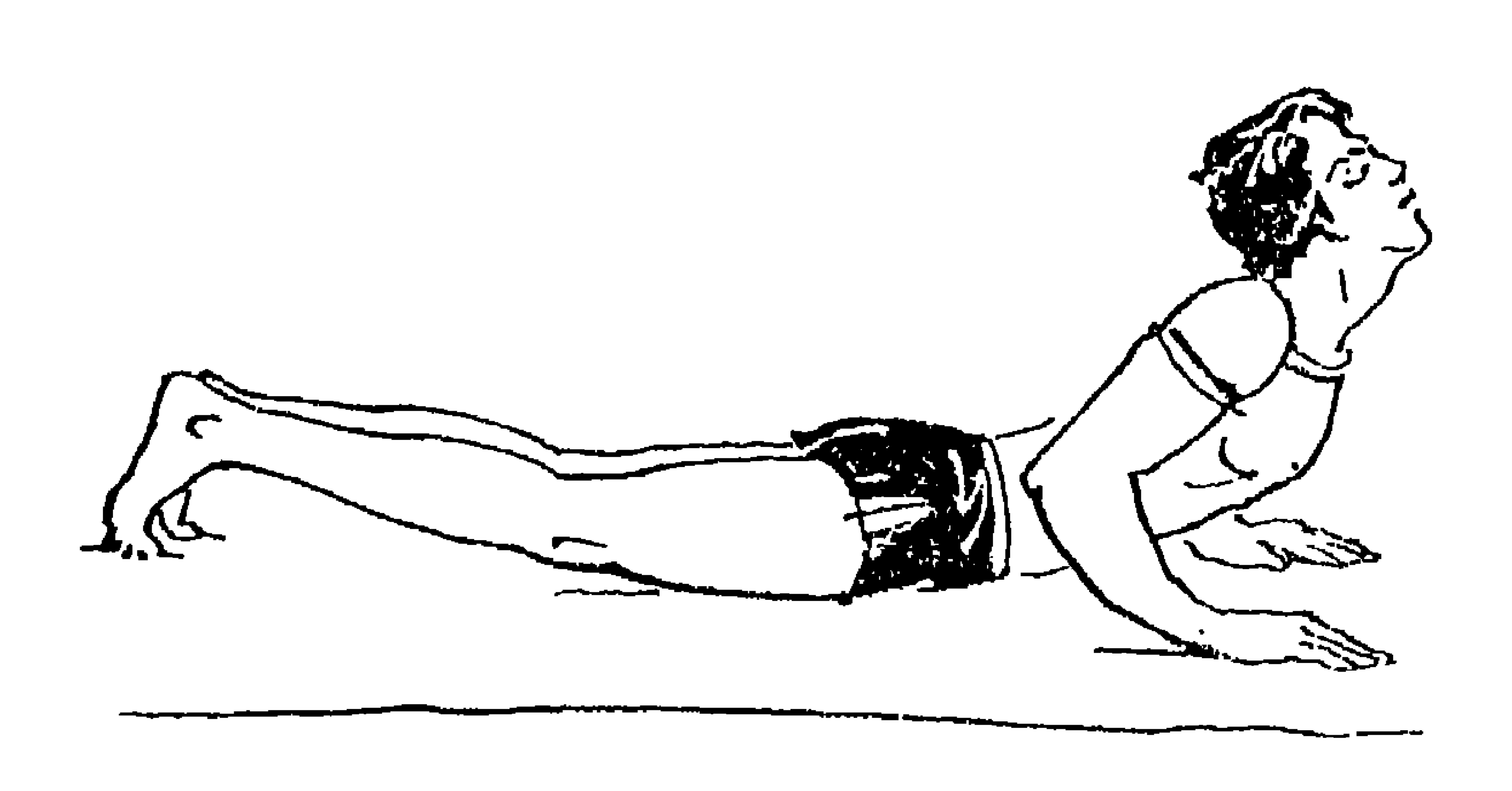
برنامج الدرس:

1 ـ رادجا ـ يوغا : إتقان براتياهارا ـ تعطيل إنطباعات اللمس ـ 30 دقيقة.

2 ـ هاتها ـ يوغا : بهودجانغاسانا ـ 15 دقيقة.

3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع الرابع عشر.

بهودجانغا سانا ـ وضعية الأفعى



الشكل (14)

الوضع الأولي: انبطح على الأرض مستنداً بكفيك، وهما على مستوى الكتفين.

تقنية التنفيذ: مع الشهيق الكامل ارفع رأسك ببطء قدر الإمكان، ثم شد عضلات الظهر وارفع الكتفين والجذع أعلى وأعلى ثم ادفعهما إلى

الخلف دون مساعدة الأيدي (كل ما تفعله اليدان هـو الحيلولة دون سقوط الجذع على الأرض).

أثناء تنفيذ هذا التمرين تشعر كيف ينتشر توتـر الرقبـة شـيئاً فشـيئاً إلى الأسفل علـى طـول العمـود الفقـري. في الطـور الثـاني تستطيع أن تسـمح بمساعدة اليديين في انحناء الجذع إلى الخلف (ولكن بشكل تظل فيه منطقـة السرة ملاصقة للأرض). إبق هذه الوضعية من 7 إلى 12 ثانية وأنت جـالس نفسك. عد بعد ذلك مع زفير بطيء إلى الوضع الأولي.

أثناء الشهيق جمد انتبـاهك علـى الغـدة الدرقيـة، وبعـد ذلـك وبمقـدار انحناء العمود الفقري، يهبط انتباهك إلى الأسفل حتـى يصـل قسـم العمـود الفقري الأسفل، قـرب الكليتـين. وأثنـاء الزفـير يـنزلق الإنتبـاه في الإتجـاه المعاكس.

الفاعليـة العلاجيـة: تحفـيز الغـدة الدرقيـة، والحيلولـة دون تشـكل الحصى في الكليتين، وتطوير الثقة بالنفس، والمسـاعدة علـى التغلـب علـى الشعور بالنقص.

وظيفة للمنزل

مجموعة تمارين الأسبوع الرابع عشر

1 ـ تمرين «تعطيل حاسة اللمس» 30 دقيقة.

2 ـ تمارين «هاتها يوغا»:

ـ التنفس الكامل على طريقة اليوغا.

ـ تمرين «بهودجا نفاسانا» مرتان.

ـ تمرين «ساروا نغانا» مرتان.

ـ تمرين «ماتسيا سانا» مرتان.

ـ تمرين «شاوا سانا» 10 دقائق.

الدرس الخامس عشر

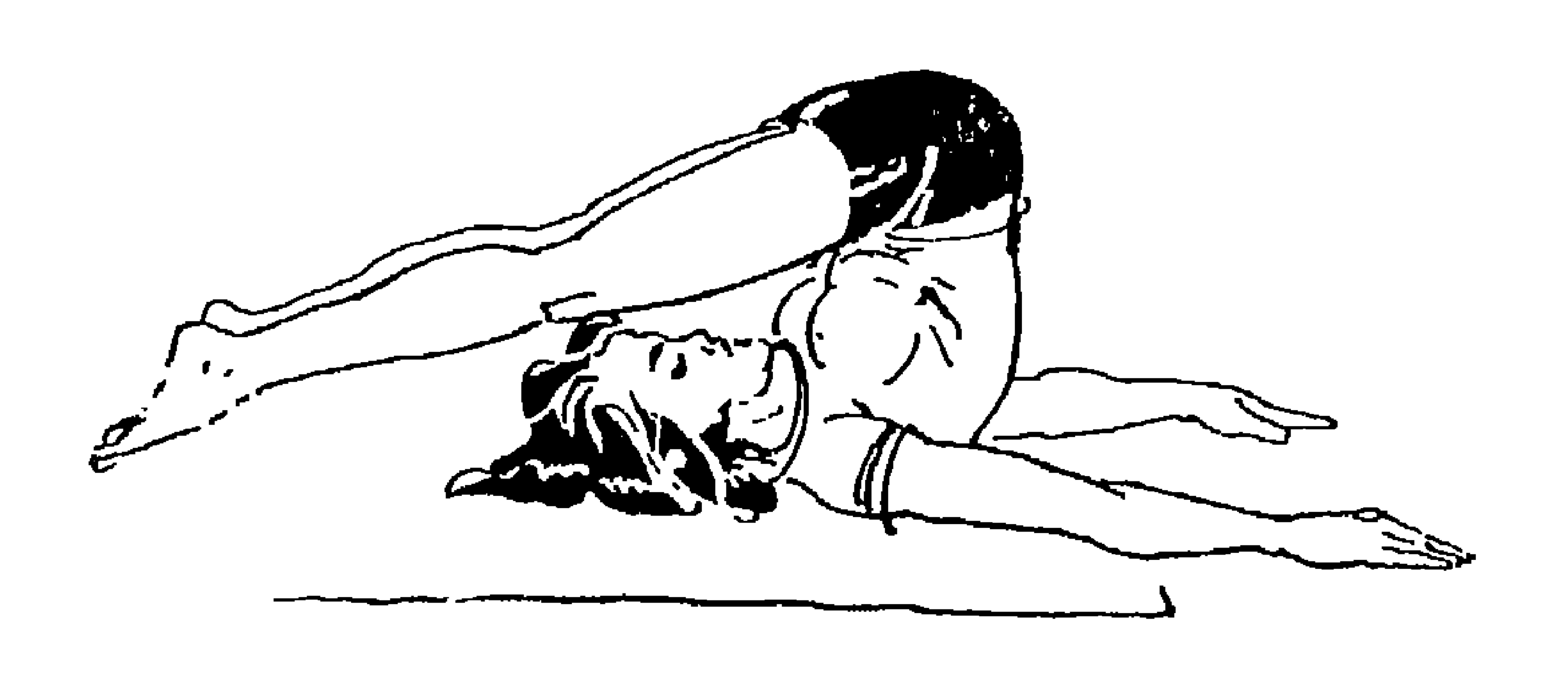
برنامج الدرس:

1 ـ راجا يوغا: وتتضمن تعميق فهم طريقة «براتهارا» في التحكم بفعل حواس الذوق، إضافة لتمرين تالا ـ يوكتا لمدة ثلاثين دقيقة.

2 ـ هاتها يوغا: تمرني هالاسان ـ لمدة خمسة عشر دقيقة.

3 ـ القيام بمجموعة تمارين الأسبوع الخامس عشر ـ لمدة أربعين دقيقة.

تمرين «ها لاسانا»



الشكل (15)

كما هو واضح في الشكل أعلاه يجب الإستلقاء على الظهر مع تمديد اليدين كما هو موضح.

طريقة التنفيذ: تنفس بطيئ. يجب رفع القدمين للأعلى معاً ومن ثم القيام بتقويسهما كما هو وارد، وذلك حتى تلامسان الرأس تقريباً.

في المرحلة الأولى يجب البقاء في هذه الوضعية لمدة 10 ـ 15 ثانية ومن ثم تزداد الفترة الزمنية. التنفس يجب أن يكون لطيفاً متوازناً.

وظيفة منزلية

من الضروري تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع الخامس عشر.

1 ـ تمارين التحكم بالإحساسات والإنطباعات والذوق لمدة ثلاثين دقيقة.

2 ـ تمارين هاتها ـ يوغا وتتضمن:

ـ القيام بتنفس كامل على طريقة اليوغا ـ سبع مرات.

ـ تمارين تقوية الأعصاب ـ مرتان.

ـ تمرين هالاسان ـ مرتان.

ـ تمرين ماتسياسان ـ مرتان.

ـ تمرين شاوا سان ـ مرتان.

الدرس السادس عشر

برنامج الدرس:

1 ـ راجا ـ يوغا: تعميق فهم طريقة براتيهارا في فصل جميع الحواس لمدة ثلاثين دقيقة.

2 ـ هاتها ـ يوغا: تمرين داكراسان ـ 20 دقيقة.

3 ـ تنفيذ مجموعة تماريبن الأسبوع السادس عشر لمدة خمسين دقيقة.

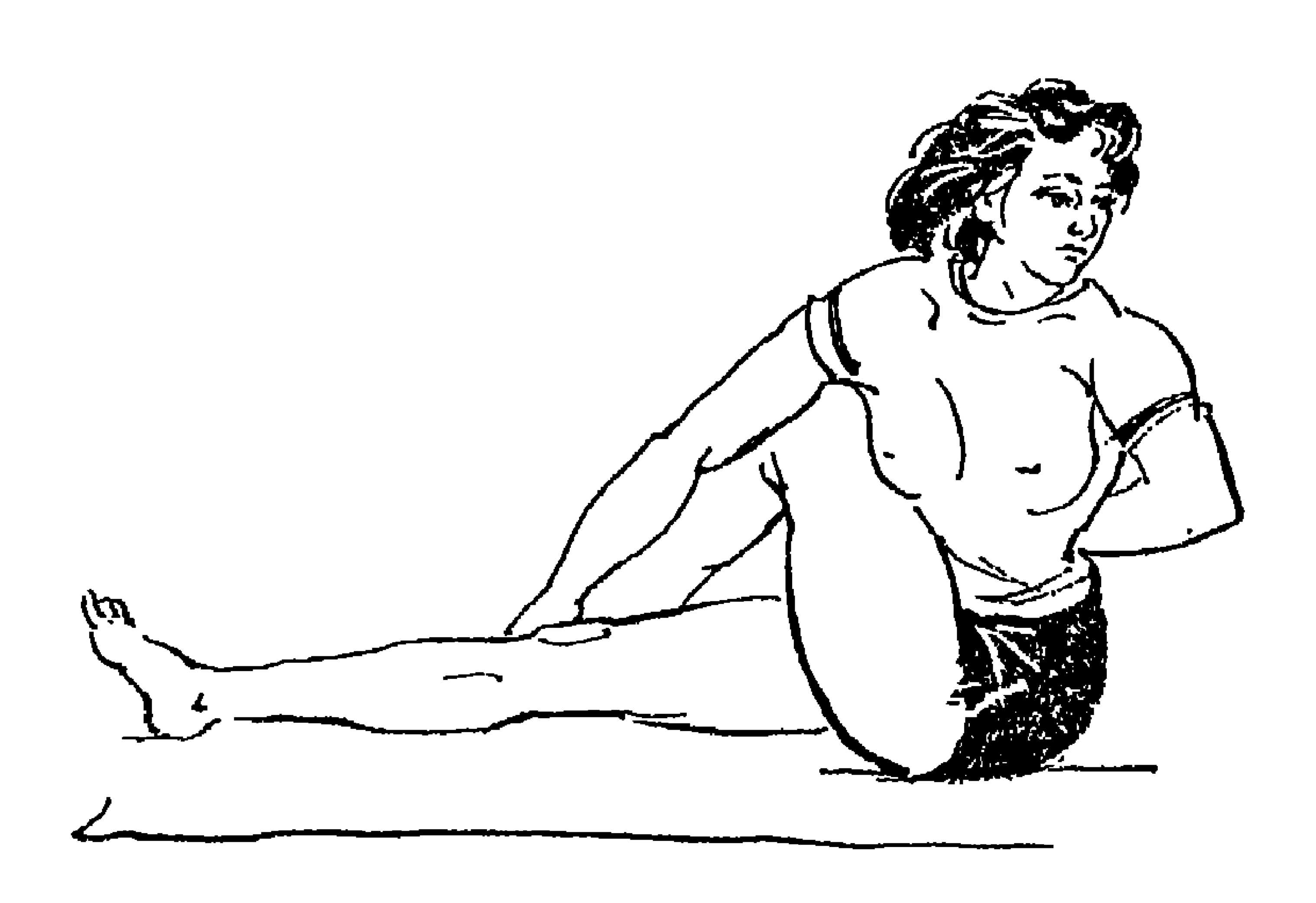
تمرين واكراسان

أجلس على الأرض على أن تكون قدماك ممدودتين للأمام كما هو ظاهر في الشكل. قرب القدم اليمنى لنفسك بحيث تصبح الركبة ملتصقة بشدة مع البطن والصدر ومن فوق القدم اليسرى ومن ثم مرر القدم اليمنى فوق اليسرى وضعها على الأرض فوق الفخذ الأيسر وبالقرب منه كما في الرسم تماماً.

حرك الرأس والرقبة ما أمكن وبإتجاه اليمين.

ضع اليد اليمنى خلف الظهر واطرح اليسرى فوق الركبة اليسرى وللأمام بحيث تلامس اليمنى. ركز وعيك على العمود الفقري. القيام بثلاث مرات

بتنفس عميق وكامل حسب اليوغا ومن ثم تبديـل وضعيـة الأقـدام والأيـدي وحركة الرأس والرقبة وهكذا.... والنتيجة العلاجية لهذا التمرين تكمـن في تصحيح تشوه العمود الفقري والتأثـير الإيجـابي علـى الكبـد وتقويـة الثقـة بالنفس.



الشكل (16)

الوظيفة المنزلية:

تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع السادس عشر.

1 ـ تمرين فصل الحواس ـ 30 دقيقة.

2 ـ تمرين تالا يوكتا ـ 10 دقائق.

3 ـ هاتها يوغا:

- تمرين واكراسان ـ 2 مرة.
- تمرين هالاسان ـ 2 مرة.
- تمرين ماتسياسان ـ 2 مرة.
- تمرين شاواسان ـ سبع دقائق.

الدرس السابع عشر

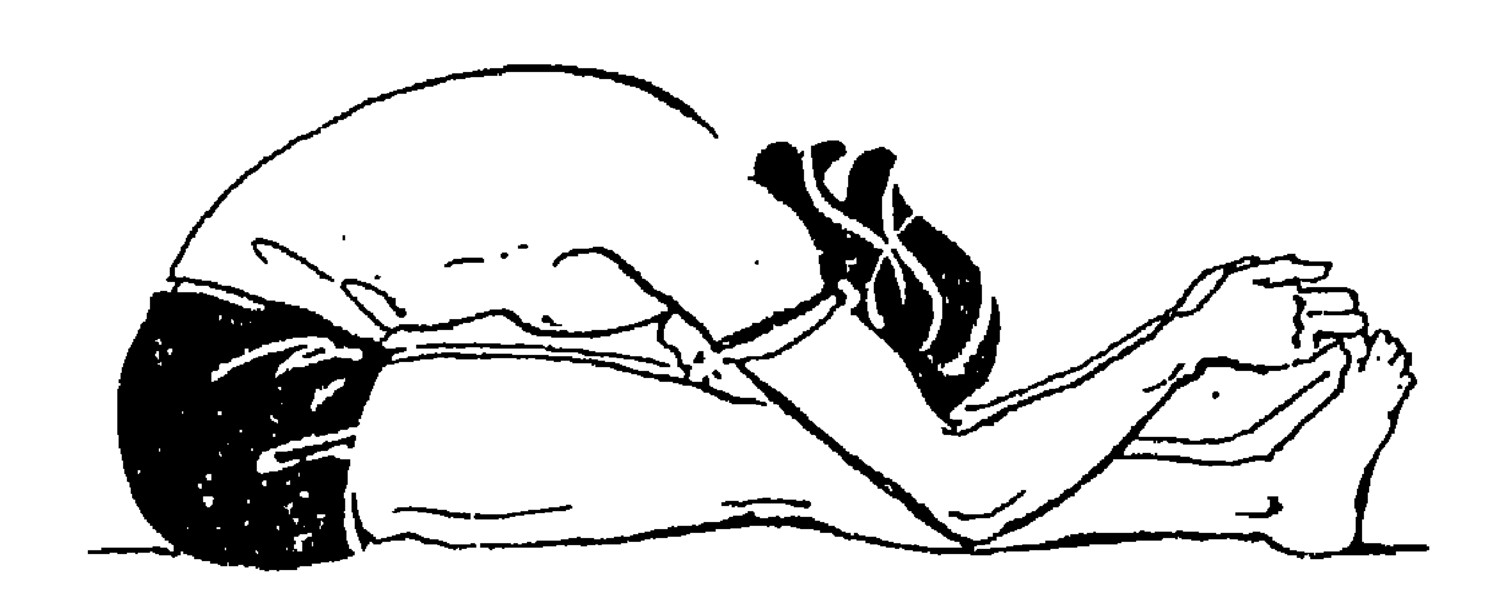
برنامج الدرس:

1 ـ راجا يوغا: تعميق استخدام طريقة هارانـا ـ تركيز الإهتمام على مقدمة الأنف. ـ تمرين التنفس «كيوالي» حتى ثلاثين دقيقة.

2 ـ هاتها ـ يوغا: تمرين باشيموتانا سان لمدة عشر دقائق.

3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع السابع عشر لمدة خمسين دقيقة.

تمرين «باشيمو تانا سان»



الشكل (17)

استلقِ على الأرض ومع شهيق عميق ضع يديك خلف رأسك. ومع حركة زفير هادئة ابدأ بالجلوس مع الإنحناء للأمام حتى تلمس مشط القدمين كما هو واضح في الشكل.

حافظ على هذه الوضعية ما أمكن ثم أجلس واستلقِ بهدوء وقم بشهيق تنفسي بطيء وأنت في وضعية المستلقي على الظهر ثم ضع يديك جانباً وقم بزفير ومن ثم يجب الإرتخاء. وركز انتباهك أثناء ذلك على إنعكاس الشمس. لهذا التمرين تأثير علاجي على الأعضاء التناسلية، الكلية، البروستات وتحسين الوضع العام للجسم ويفيد في زيادة التحكم.

وظيفة منزلية
تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع السابع عشر.

1 ـ تمرين «كيوالي» لمدة عشر دقائق.

2 ـ التركيز على مقدمة الأنف ـ 30 دقيقة.

3 ـ تمرين هاتها يوغا:

- تنفس كامل ـ سبع مرات.
- تمرين باشيمو تاناسان ـ ثلاث مرات.
- تمرين ماتسيا سان ـ مرتان.
- تمرين شاواسان ـ لمدة سبع دقائق.

الدرس الثامن عشر

برنامج الدرس:

ـ تعميق وترسيخ فهم «هارانا». يتم إجراء التمرين بتركيز الإنتباه على مقدمة اللسان وذلك لمدة ثلاثين دقيقة.

ـ هاتها يوغا: تمرين سالابها سان لمدة عشر دقائق.

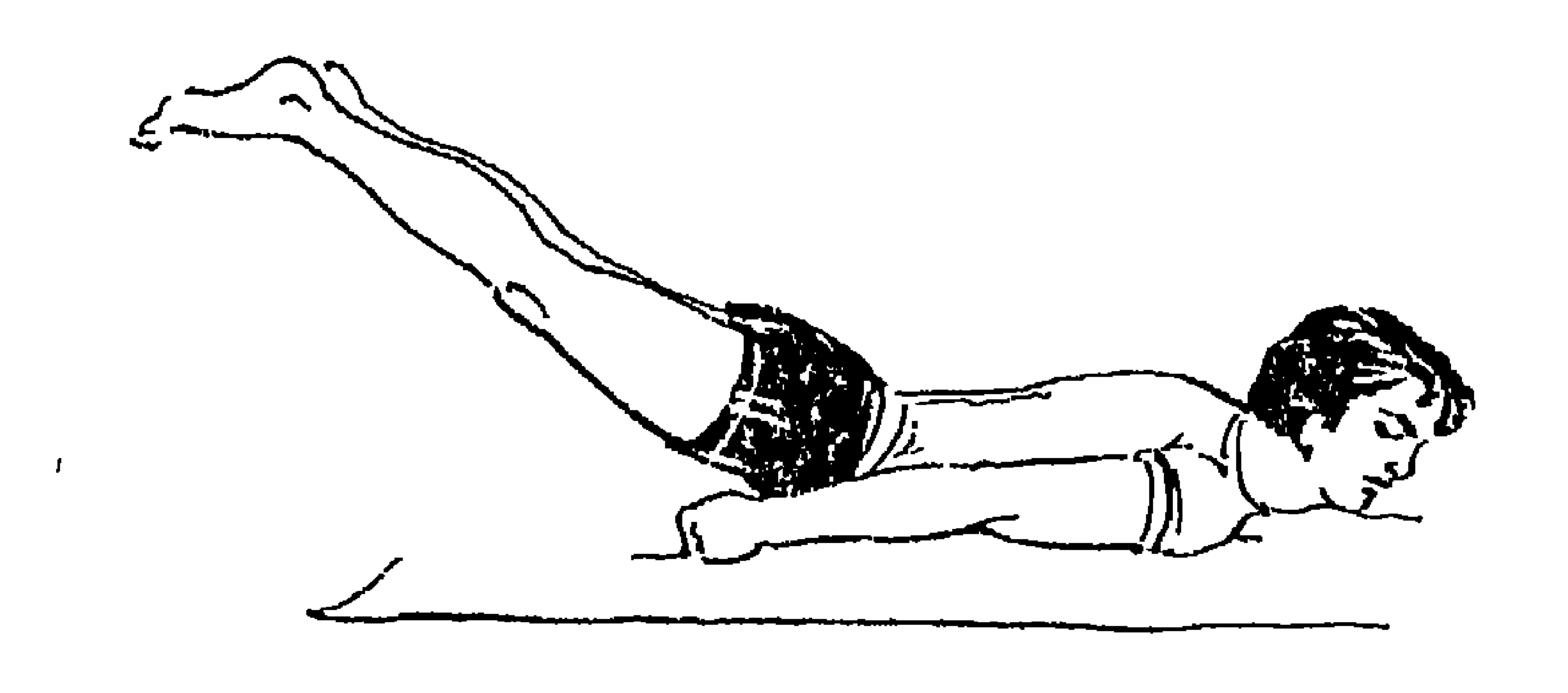
ـ تمارين الأسبوع الثامن عشر، (50) دقيقة.

تمرين سالابها سان
وضعية الحداد

ضع قبضة اليدين على الأرض بالقرب من الفخذين. قم بشهيق كامل وآخر الزفير ما أمكن وخلال ذلك عليك الإرتفاع عن الأرض بمساعدة القبضتين مع رفع القدمين كما هو موضح في الشكل.

بعد تنفيذ ذلك عليك بالعودة للوضعية الأولى وقم بالزفير.

وهذا التمرين مفيد لعضلات البطن والظهر ويقوي الثقة بالنفس ويمنع تشوه العمود الفقري.



الشكل (18)

وظيفة منزلية
مجموعة تمارين الأسبوع الثامن عشر

1 ـ تمرين «كيوالي» للتنفس. بحدود عشر دقائق.

2 ـ تركيز الإنتباه على نهاية مقدمة الأنف. خمسة عشر دقيقة.

3 ـ تركيز الإنتباه على نهاية اللسان. خمسة عشر دقيقة.

4 ـ تمارين هاتها يوغا وتتضمن إجراء التمارين التالية:

ـ في البداية يجب القيام بتنفس كامل حسب اليوغا ـ سبع مرات.

ـ تمرين سالابهاسان ـ مرتين.

ـ سارواغاسان ـ لمدة دقيقة.

ـ تمرين ماتسيا سان ـ لمدة ثلاثين ثانية.

ـ تمرين شاواسان ـ لمدة سبع دقائق.

الدرس التاسع عشر

برنامج الدرس:

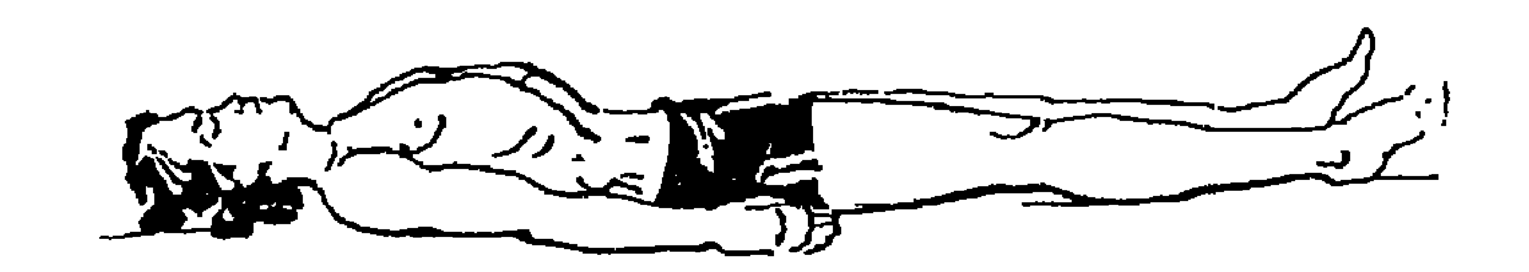
1 ـ راجا يوغا: تعميق فهم هارنا. التركيز على وسط اللسان. لمدة 30دقيقة.

2 ـ تمارين هاتها يوغا: وضعية تاداغي الحكيم. لمدة عشر دقائق.

3 ـ تنفيذ تمارين الأسبوع التاسع عشر. لمدة خمسين دقيقة.

تمرين تاداغي الحكيم

وضعية البحيرة



الشكل (19)

قم بزفير بطيء من خلال الأنف مع شد البطن ما أمكن. ونفذ الوضعية المبينة. حافظ على هذه الوضعية ما أمكن ومن ثم قم بشهيق هادئ بطيء مع العودة للوضعية الأولى مع التركيز على البطن أعد تكرار التمرين.

والتأثير العلاجي لهذا التمرين يكمن في أنه يساعد على جعل عمل البطن الكليتين طبيعية ويقوي فرز عصير المواد الملونة.

وظيفة منزلية

مجموعة تمارين الأسبوع التاسع عشر

1ـ تمارين التنفس كيوالي 1 ـ 10 دقيقة

2ـ التركيز على مؤخرة اللسان لمدة 15.

3 ـ التركيز على وسط اللسان لمدة خمسة عشر دقيقة.

4 ـ تمارين هاتها يوغا:

ـ تنفس كامل حسب اليوغا ـ سبع مرات.

ـ تاداغي الحكيم ـ ثلاث مرات.

ـ هالاسان ـ لمدة دقيقة واحدة.

ـ ميتسيانسان ـ ثلاثون ثانية.

ـ شاواسان ـ سبع دقائق.

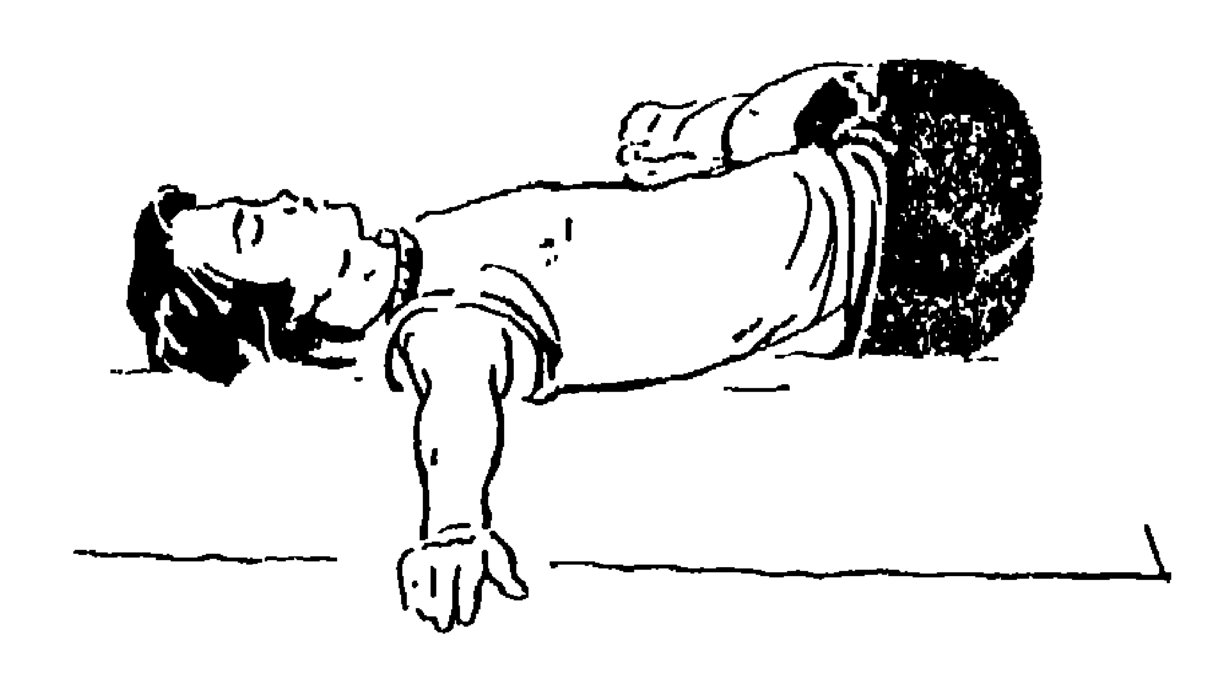
الدرس العشرون

برنامج الدرس:

1 ـ راجا يوغا: التعمّق في إستخدام وفهم هاران يوغـا. تركيز الإهتمام على جذر اللسان وذلك لمدة ثلاثين دقيقة.

2 ـ تمارين هاتها يوغا: تمرين جاتهارا بايغارتسان لمدة عشر دقائق.

هذا التمرين موضع في الرسم التالي.



الشكل (20)

3 ـ القيام بمجموعة تمارين الأسبوع العشرين لمدة خمسين دقيقة.

استلقِ على الظهر.

دع قدميك ويديك جانباً وعلى مستوى الكتف

ومع حركة الزفير ارفع قدميك بشكل عمودي للأعلى وبهدوء أخفضهما على السجادة بداية إلى اليمين ومن ثم إلى اليسار وحاول ألا ترفع ظهرك عن السجادة.

من الضروري القيام بتنفيذ الوضعية الموضحة بالرسم والبقاء في الوضعية النهائية لمدة 20 ـ 30 ثانية فقط. ومن ثم يجب لف القدمين مرتين في كلا الجانبين لليمين واليسار.

ركز إهتمامك على عضلات البطن.

الفائدة العلاجية: تقوية عضلات البطن، تفيد في الشفاء من بعض الأمراض كالزائدة الدودية.

وظيفة منزلية
مجموعة تمارين الأسبوع العشرين

1 ـ تنفس كيوالي من دقيقة وحتى عشر دقائق.

2 ـ التركيز على وسط اللسان لمدة خمسة عشر دقيقة.

3 ـ التركيز على جذر اللسان لمدة خمسة عشر دقيقة.

4 ـ تمارين هاتها يوغا وتتضمن:

ـ تنفس كامل سبع مرات.

ـ جاتهار مرتان.

ـ ويبار تياكاراني لمدة دقيقة.

ـ ماتسياسان ثلاثون ثانية.

ـ شاواسان سبع دقائق.

الدرس الواحد والعشرون

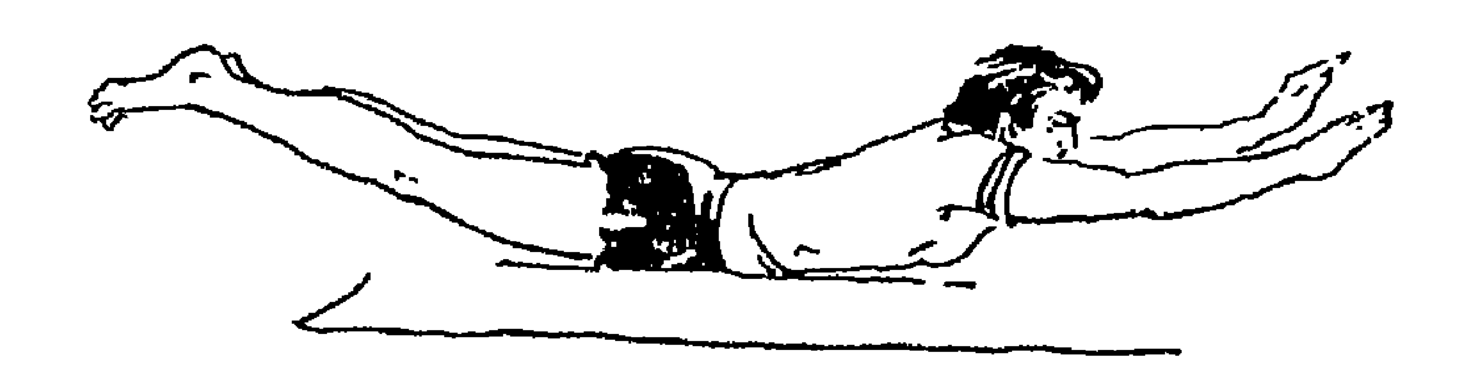
برنامج الدرس:

1 ـ تمارين راجا يوغا في تعمق فهم واستخدام طريقة هاراني. لمدة 30.

2 ـ تمارين هاتها يوغا: ـ تمرين دولاسان لمدة عشر دقائق.

3 ـ تنفيذ تمارين الأسبوع الحادي والعشرين.

تمرين دولاسان ـ وضعية القارب



الشكل (21)

نفذ الوضعيـة المبينـة أعـلاه وحـرك دوريـاً مقدمـة الجسـم مـرة والقسـم الخلفي مرة أخرى مع التأرجح للأمام والوراء. حافظ على هـذه الوضعيـة في كل مرة من 20 ـ 30 ثانية ومن ثم أعد تكرارها. ركز إنتباهك على الظهر.

وظيفة منزلية
مجموعة تمارين الأسبوع الحادي والعشرين

1 ـ راجا يوغا لمدة عشرين دقيقة.

2 ـ هاتها يوغا وتتضمن:

ـ تنفس كامل سبع مرات.

- تمرين دولاسان ثلاث مرات.
- تمرين وضعية الحكيم مرتين.
- تمرين بهوجان غاسان مرتين.
- تمرين شاواسان لمدة سبع دقائق.

الدرس الثاني والعشرون

برنامج الدرس:

1 ـ راجا يوغا: التعمق في فهم «هياني» المحاكمات. ليكن موضوع المحاكمات بداية ما يمكن تسميته طابع الآلهة. لمدة ثلاثين دقيقة.

2 ـ تمارين هاتها يوغا: وضعية بادماسان. لمدة عشر دقائق.

3 ـ إنجاز مجموعة تمارين الأسبوع الثاني والعشرين ـ 50 دقيقة.

وضعية بادماسان



الشكل (22)

ضع قدمك اليمنى فوق الفخذ الأيسر والقدم اليسرى فوق الفخذ الأيمن بحيث يكون الكعب أقرب مايمكن للبطن وهو الأمر الذي يسهل تنفيذ الحركة.

نفذ الوضعية الموضحة في الرسم تماماً. وتنفس بصورة صحيحة واجلس ساكناً بدون أي حركة. اضبط أفكارك ولا تسمح لها أن تحلق كما تشاء. نظم أفكارك بحيث تخضع حركتها لإرادتك. ذلك لأن متبع اليوغا يراقب ويتماسك ويختزن الطاقة.

إن وضعية بادسان من أفضل الوضعيات لتمارين التنفس وتركيز الإهتمام.

الوظيفة المنزلية
مجموعة تمارين الأسبوع الثاني والعشرين

1 ـ تمرين التنفس «كي والي». حتى عشر دقائق.
2 ـ راجا يوغا: ثلاثون دقيقة.
3 ـ تمارين هاتها يوغا:
- تنفس حسب اليوغا وفي وضعية بادماسان سبع مرات.
- تمرين سالابهاسان مرتان.
- تمرين باشيموتاناسان مرتان.
- تمرين شاواسان سبع دقائق.

الدرس الثالث والعشرون

برنامج الدرس:
1 ـ راجا يوغا.
2 ـ هاتها يوغا: وضعية واجراسان. لمدة عشر دقائق.
3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع الثالث والعشرين لمدة أربعين دقيقة.

وضعية واجراسان

نفذ الوضعية الموضحة بالرسم. تنفس دون توتر. حاول أن تبقى في هذه الوضعية ما استطعت دون أي توتر. ركز إهتمامك على الظل.

هذا التمرين يقوي عضلات الظهر.



الشكل (23)

الوظيفة المنزلية
مجموعة تمارين الأسبوع الثالث والعشرون

1 ـ راجا يوغا ـ هياني لمدة ثلاثين دقيقة.

2 ـ تمارين هاتها يوغا:

- ـ تنفس كامل سبع مرات.
- ـ وضعية واجراسان مرتان.
- ـ ساروانغاسان دقيقة.
- ـ ماتسياسان نصف دقيقة.
- ـ شاواسان سبع دقائق.

الدرس الرابع والعشرون

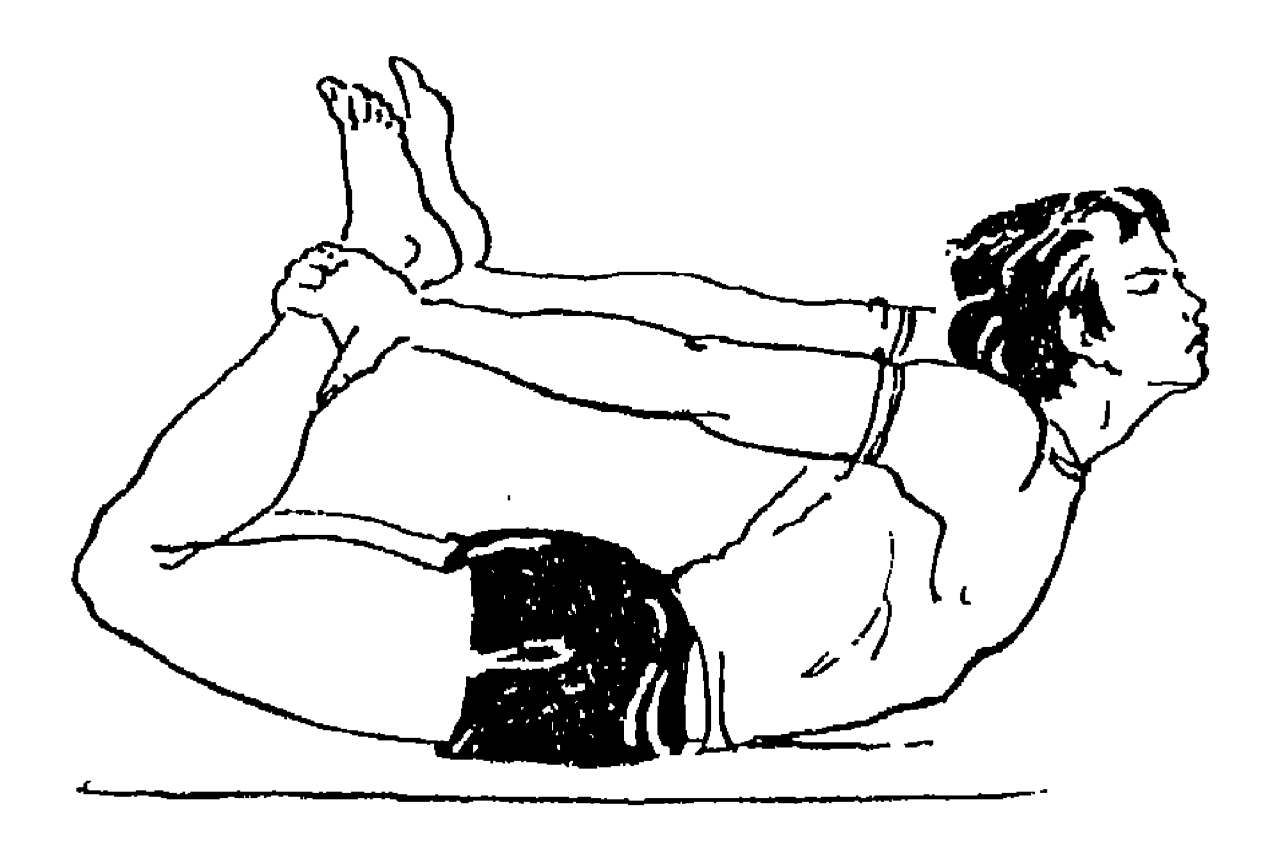
برنامج الدرس:

1 ـ راجا يوغا لمدة ثلاثين دقيقة.

2 ـ هاتها يوغا: تمرين هانوراسان لمدة عشر دقائق.

3 ـ تنفيذ مجموعة التمارين.

وضعية هانوراسان



الشكل (24)

استلق على الأرض ووجهك للأسفل وركـز انتبـاهك علـى الظهـر. احـن رأسك وقدميك للأعلى، قم بتنفس هادئ وأبق في هذه الوضعية ما أمكن لك. يجب البدء بالتمرين بحذر شديد ويجب زيادة زمن البقاء في الوضعية ببـطء شديد و متدرج. ويمنع المريض من القيام بهذا التمرين.

تتضمن الوظيفة المنزلية إضافة لما ذكرناه في برنامج الدرس ما يلي:

1 ـ تنفس كامل سبع مرات.

2 ـ تمرين شاواسان. سبع دقائق.

الدرس الخامس والعشرون

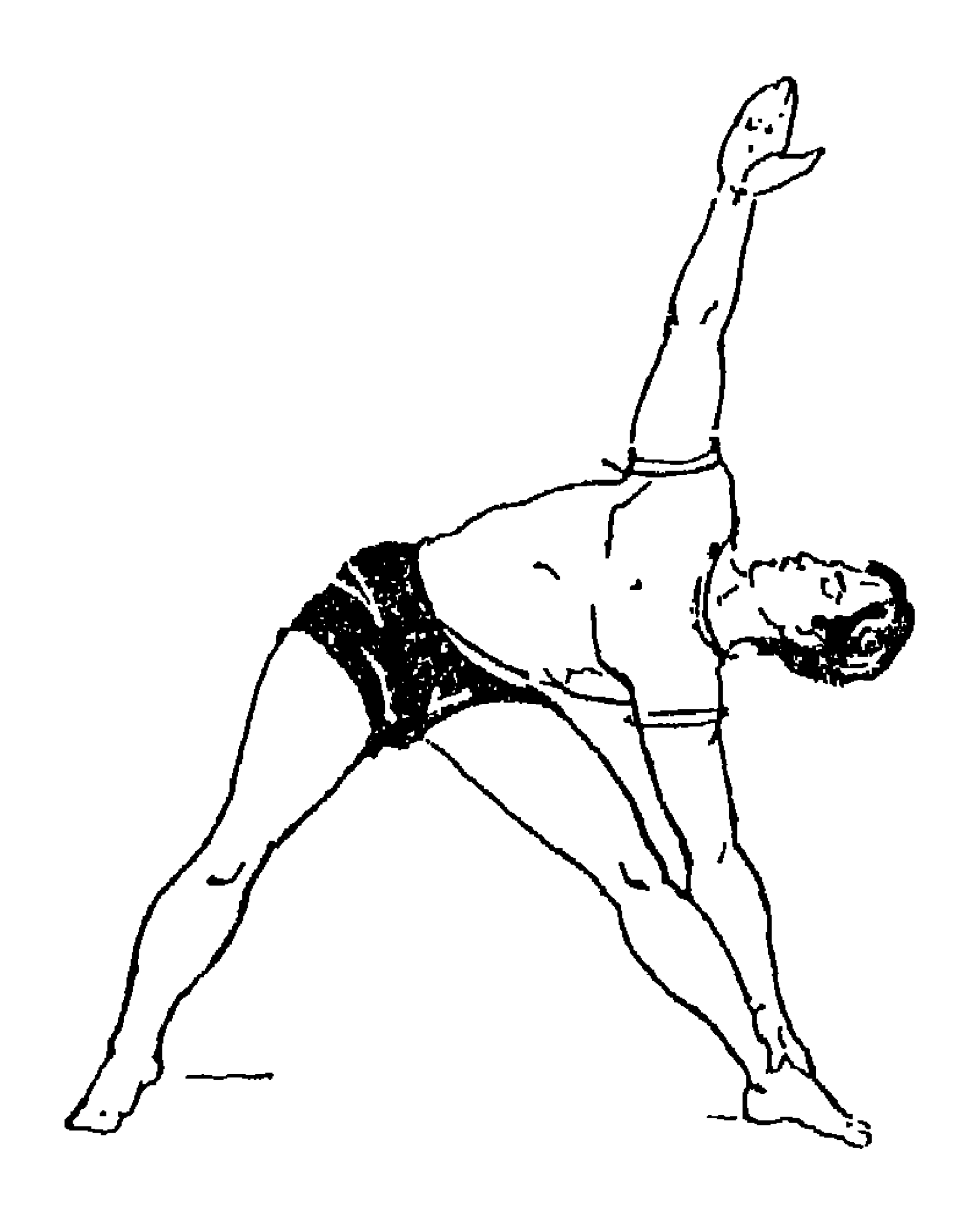
برنامج الدرس:

1 ـ راجا يوغا: التعمق في «هياني» لمدة ثلاثين دقيقة. موضـوع الـتركيز هو «ماني بوراتشكار».

2 ـ تمارين هاتها يوغا: وضعية تريكوانا سانا. لمدة عشر دقائق.

3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين هذا الأسبوع.

وضعية تريكوانا سانا ـ وضعية المثلث



الشكل (25)

هذه الوضعية معروفة للقارئ وكذلك طريقة تنفيذها.

يجب أن تكون اليد في مجرى التنفيذ مستقيمة تماماً. والوجه نحو الأعلى. القيام بالشهيق والزفير العميقين مع إرخاء اليد نحو الأسفل.

يجب تركيز الإهتمام على العمود الفقري.

والوظيفة المنزلية تتضمن عدا هذه الوضعية التمارين التالية:

1 ـ هالاسان لمدة دقيقة.

2 ـ ماسياسان لمدة نصف دقيقة.

3 ـ شاواسان لمدة سبع دقائق.

الدرس السادس والعشرون

برنامج الدرس:

1 ـ راجا يوغا لمدة ثلاثين دقيقة.

2 ـ هاتها يوغا: وضعية «ما تسيند راسان» لمدة عشر دقائق.

3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين هذا الأسبوع.

وضعية «ماتسيند راسان»



الشكل (26)

يتم تنفيذ الحركة بهدوء وبطء ويجب أن تمسك بالقبضة اليسرى على ركبة القدم اليسرى ما أمكن. ومن ثم قم بتغيير الوضعية بالنسبة للأقدام والأيدي ونفذ الحركة بالإتجاه المعاكس. تركيز الإهتمام على العمود الفقري.

يساعد هذا التمرين في استقامة وعدم تشوه العمود الفقري وله تأثير إيجابي على الكبد وغيره من الأعضاء.

الوظيفة المنزلية
مجموعو تمارين الأسبوع السادس والعشرين

1 ـ راجا يوغا: وموضوع التركيز هو «أنا هاتشكار». لمدة ثلاثين دقيقة.
2 ـ تمارين هاتها يوغا:
- تنفس كامل سبع مرات.
- الوضعية المذكورة أعلاه ثلاث مرات.
- وضعية الحكيم مرتين.
- تمرين سالابهاسان مرتان.
- تمرين شاواسان سبع دقائق.

الدرس السابع والعشرون

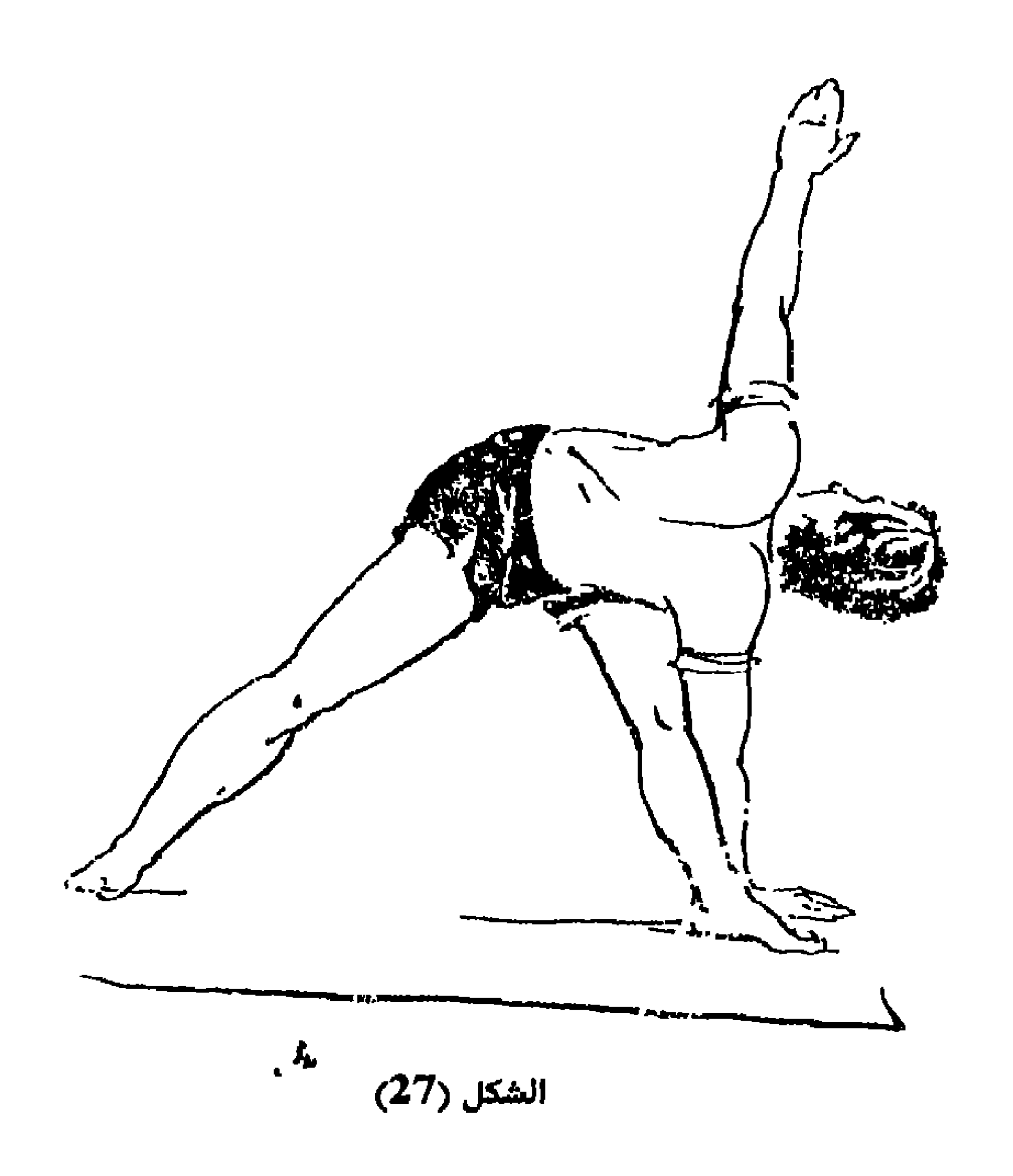
برنامج الدرس:

1 ـ راجا يوغا ـ ثلاثون دقيقة من التركيز.
2 ـ هاتها يوغا: وضعية تريكواناسان مع الدوران. عشر دقائق.
3 ـ مجموعة تمارين الأسبوع.

وضعية المثلث مع الدوران

عند بدء التنفيذ تنفس بعمق ومن الثبات اقفز مباعداً ما بين القدمين. أدر القدم اليمنى بمقدار 40 دقيقة واليسرى 60 درجة حرك جسمك لليمين مع الشهيق وبحيث تكون راحة اليد اليسرى على مشط القدم اليمنى من الجهة الوحشية مع النظر لأصابع القدم اليمنى. يجب عدم ثني الركبتين وعدم السماح بتقوس الكتفين.

يجب البقاء في هذه الوضعية حتى دقيقة واحدة ومن ثم العودة لوضعية الإنطلاق وتكرار التمرين في الجهة المعاكسة. لهذا التمرين فائدة علاجية في تقوية عضلات الظهر ومعالجة آلام الفخذين.



الشكل (27)

الوظيفة المنزلية : تتضمن إضافة للتمرين المذكور تمارين:

سارواغاسان لمدة دقيقة وماتسياسان لمدة نصف دقيقة وشاواسان لمدة سبع دقائق.

الدرس الثامن والعشرون

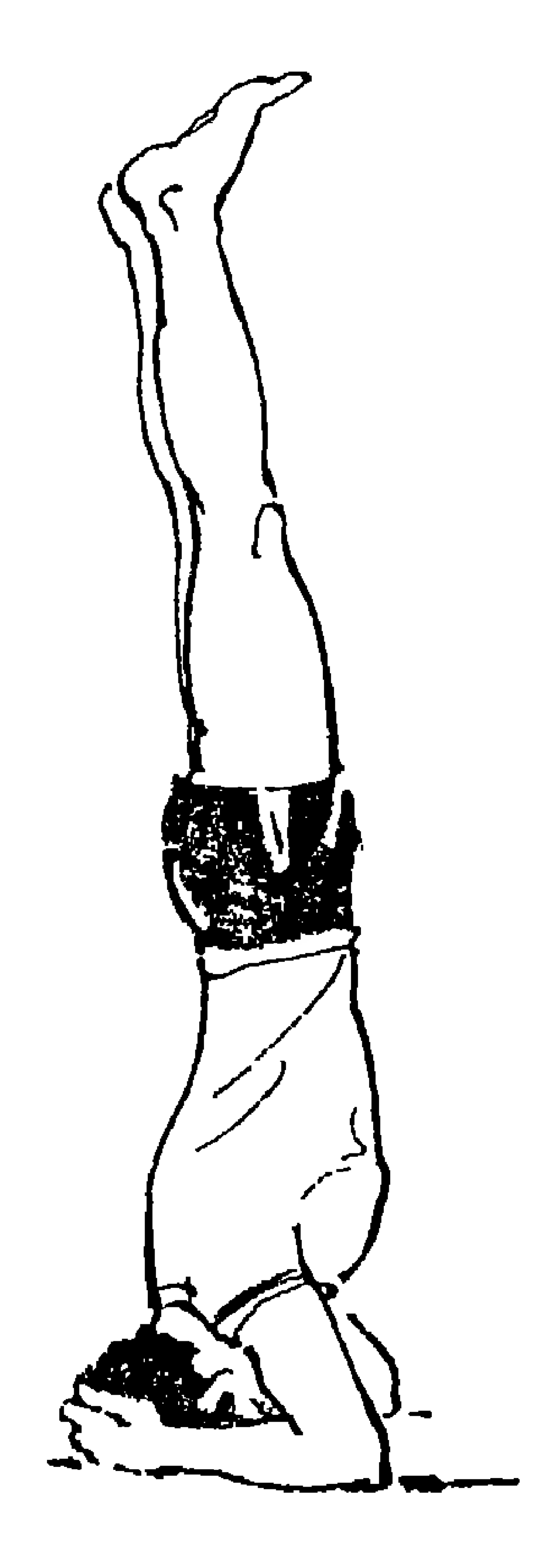
برنامج الدرس:

1 ـ راجا يوغا: موضوع التركيز «أحبنا تشاكرا» لمدة ثلاثين دقيقة.

2 ـ هاتها يوغا: تمرين «سير شاسان» لمدة عشر دقائق.

3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع.

وضعية «سيرشاسان» ـ الوقوف على الرأس



الشكل (28)

وضعية البدء:

قف على الركبتين. مد يديك على الأرض وأبسط الكفين أمـامك. إنحـن للأمام وضع الرأس على الأرض. ومـن ثـم البدء بتنفيـذ الوضعيـة الموضحـةَ بالرسم. بمساعدة القدمين يتم رفع الفخذين نحو الأعلى ومن ثم يجب رفـع

القدمين عن الأرض ومع ثني الركبتين تحصل على التوازن بحيث يكون الرأس نقطة توازن الجسد. ومن ثم مدد القدمين بهدوء حتى تصبح مستقيمة تماماً.

يجب البقاء في هذ الوضعية ما أمكن وحتى الشعور بحالة الدوران. يجب أن يكون التنفس هادئ. عد للوضعية الأولى بهدوء منفذاً الحركة الأولى عكساً. هذا التمرين مفيد للدورة الدموية الدماغية ولتأمين تغذية إضافية لخلايا الدماغ ويحسن السمع والنظر وله تأثير إيجابي على عمل الأوعية القلبية.

الوظيفة المنزلية
مجموعة تمارين الأسبوع الثامن والعشرون

1 ـ راجا يوغا: التركيز لمدة ثلاثون دقيقة.

2 ـ تمارين هاتها يوغا وتتضمن:

- تنفس كامل سبع مرات.
- تمرين سيرشاسان لمدة ربع دقيقة.
- تمرين بهوجان غاسان مرتين.
- تمرين باشيموتاناسان مرتين.
- شاواسان سبع مرات.

الدرس التاسع والعشرون

برنامج الدرس:

1 ـ راجا يوغا لمدة ثلاثون دقيقة.

2 ـ تمارين هاتها يوغا لمدة عشر دقائق وتتضمن تمارين التنفس المسماة «نادي سودهان».

3 ـ مجموعة تمارين الأسبوع.

نادي سودهان

البداية: تنفيذ إحدى وضعيات التنفس.

آلية التنفيذ: يتم القيام بالتمرين كما في «سوك» مع تبطيء التنفس بعد الشهيق، ويجب القيام بوقت واحد بتمريني جالاندهار وباندهي.

الفائدة العلاجية: مماثلة لـ «سوك» مع تأثير قوي على العضلات.

الوظيفة المنزلية

تتضمن التمارين التالية لهاتهايوغا:

1 ـ تنفس كامل وعميق سبع مرات.

2 ـ نادي سودهان مرتين.

3 ـ سالابهاسان. دقيقة واحدة.

4 ـ متيسياسان. نصف دقيقية.

5 ـ شاواسان. سبع دقائق.

الدرس الثلاثون

برنامج الدرس:

1 ـ راجا يوغا: الإنتقال إلى «داهي ـ الذاتية» لمدة ثلاثين دقيقة.

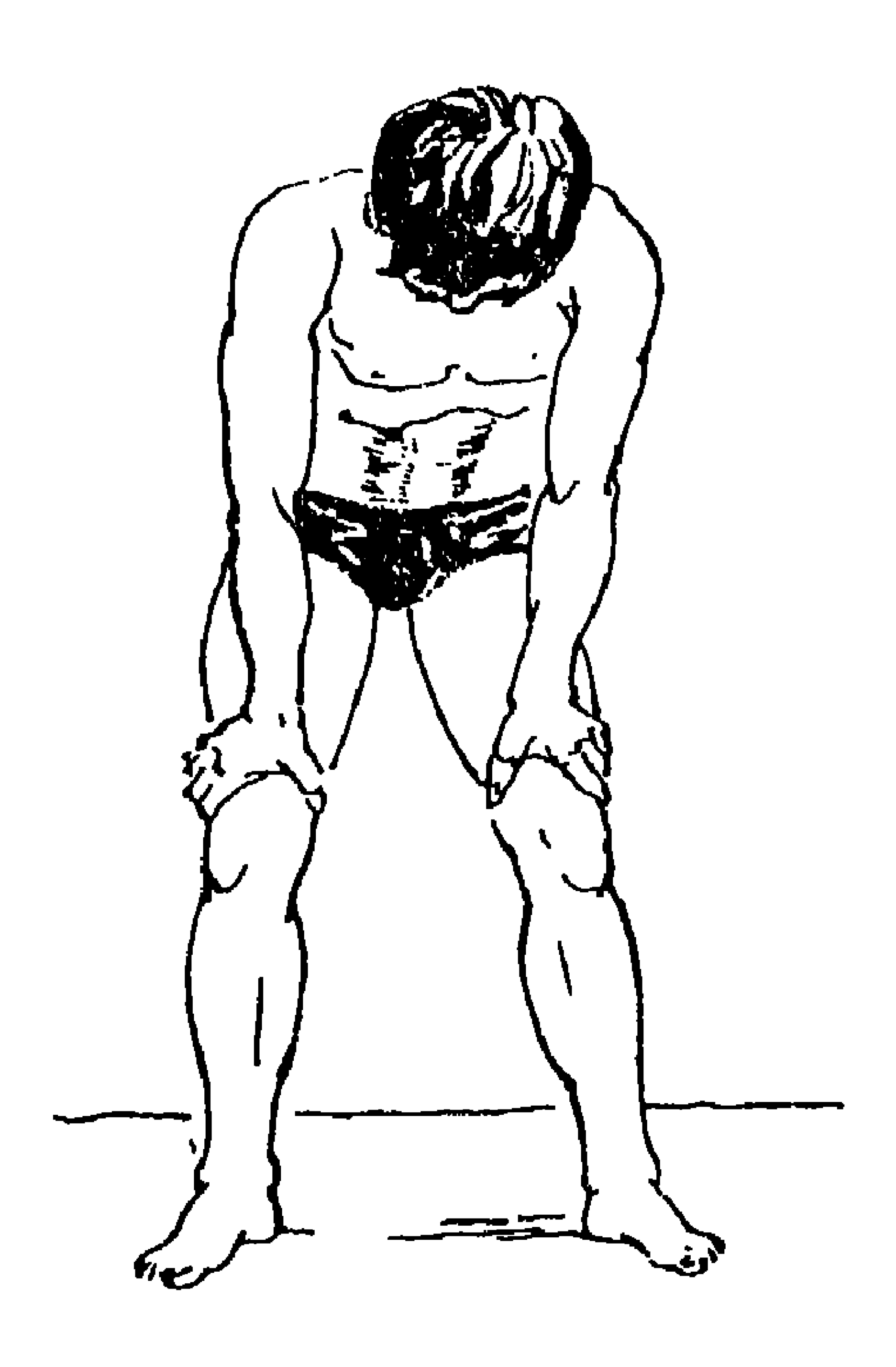
2 ـ تمارين هاتها يوغا: ـ وضعية «ناولي» لمدة خمسة عشر دقيقة.

3 ـ تنفيذ مجموعة تمارين الأسبوع.

وضعية «ناولي»

تحرك ناظراً بيسر نحو اليسار.

اضغط بيدك اليسرى على ركبة القدم اليسرى. وكذلك اضغط على عضلات المعدة حتى تتقلص. أعد الحركة باليد اليمنى.



الشكل (29)

وهذا التمرين عبارة عن حركة دورانيــة مباشـرة لعضـلات البطـن يمكـن تشبيهه بحركة بطن الراقصات الهنديات.

يجب أن تكون المعدة فارغة من الطعام والشراب. يكـرر التمريـن مرتـين أو ثلاث. تركيز الإهتمام على البطن.

الوظيفة المنزلية
مجموعة تمارين الأسبوع الثلاثين

1 ـ راجا يوغا: محاكمــات ــ دهيـاني بحيـث يكـون موضـوع الـتركيز «اجناتشاكار» لمدة 20 دقيقة.

2 ـ راجا يوغا: موضوع التركيز «ساهاسرا راتشاكار». لمدة 20 دقيقة.

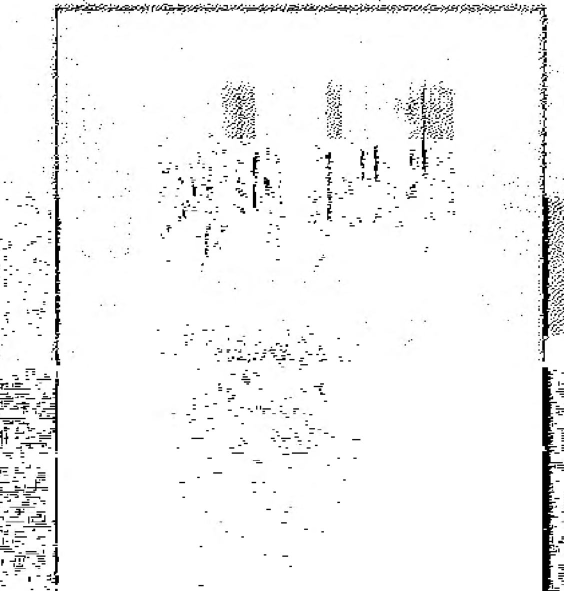
3 ـ تمارين هاتها يوغا وتضم التمارين التالية:

- تنفس كامل سبع مرات.
- تمرين «ناولي» ثلاث مرات.
- تمرين سيرشاسان. لمدة دقيقة.
- تمرين باشيمة تانا سان. مرتان.
- تمرين ماتسياسان. نصف دقيقة.
- تمرين شاواسان. سبع دقائق.

الفهرس

العنوان	المؤلف
ـ حوارات سجين	تأليف: فكتور أنبيلوف ترجمة: عدنان جاموس
ـ ذاكرة النار	تأليف: إدواردو كاليانو ترجمة: أسامة اسبر
ـ العمل الشيوعي الفلسطيني في سوريا	تأليف: حمد موعد
ـ الدراما التلفزيونية	إعداد: عماد ندّاف محمد ندّاف
ـ ميثاق الموج	شعر: أسامة اسبر
ـ آكان، أحرث صوتك بناي	شعر: أكرم قطريب
ـ ثلاث ليالٍ لقمر أريحا	شعر: وليد عيسى الزوكاني
ـ علم السلوك (بحث)	بإشراف: أ.د. زياد درويش د.منال المختار
ـ محاولة في رصد ما حدث	تأليف: أمين الحسن
ـ ماالذي حصل ياإلهي	تأليف: عماد نداف
ـ خالد بكداش (كلمات ـ أحاديث ـ مقالات)	
ـ حول الصراع الإيديولوجي	تأليف: ديمتري تسيخوف ترجمة: زياد الملاّ
ـ آه منا نحن معشر الحمير	تأليف: عزيز نيسن ترجمة: جمال دورمش
ـ حكايات من الشام	تأليف: محمد خالد رمضان
ـ وردة غان	تأليف: عماد ندّاف
ـ نقد أفكار زعماء الردة في الفكر الماركسي اللينيني المعاصر	تأليف: صالح بوزان
ـ خالد بكداش يتحدث	إعداد وحوار: عماد نداف

ـ على المبدأ	تأليف: ن.ك.نيفيوديفا ترجمة: زياد الملاّ
ـ جلجامش والبحث عن الخلود	ترجمة: سهام شاهين
ـ سامبو، الطاحونة السحرية	ترجمة: سهام شاهين
ـ إبرة الساحر	ترجمة: عمار مصطفى



الإنسان والروح